GAYELORD HANSER

LIVE YOUNG LIVE FOR LONG.

ALIMENTE MIRACULOASE (GRUPUL VITAMINELOR B).

Se recomandă folosirea până la sfârșitul vieții a cinci alimente miraculoase:
- drojdia de bere în praf
- lapte desmântânit în praf
- iaurt
- germene de grâu
- melasă neagră sau zahăr nerafinat.

Oricare din cele cinci alimente, absorbite în fiecare zi, va da ani plini de forță și tinerețe.

DROJDIA DE BERE:

Conține 17 vit. (printre care grupul complet al vit. B); 16 amine și 14 săruri minerale esențiale. Conține 46% proteine, iar conținutul în zahăr, amidon, și grăsimi este aproape zero.

Drojdiei de bere i se poate adăuga: apă, lapte, suc de roșii sau sucuri din fructe.

Un amestec se obține astfel: în ½ l lichid se pun 4 lingurițe pline de drojdie de bere și se amestecă, apoi se pune la frigider. La consumare, se agită pt. că drojdia dizolvată se depune la fund.

LAPTELE DEGRESAT ÎN PUDRĂ:

Conține proteine care nu sunt grase, calcium, vit. B_2 și alte subst. nutritive. Trebuie ținut închis ermetic. Se dizolvă ½ cană de lapte degresat în pudră într-un litru de lapte proaspăt, și se obține valoarea a 2 litri lapte într-un volum de un litru.

ÎAURTUL:

Iaurtul întărit cu lapte praf dublează conținutul în proteine în vit. B_2, în calciu și alte subst. nutritive. Iaurtul se poate servi cu fructe proaspete sau cu sirop de fructe, miere sau melasă neagră.

GERMENELE GRÂULUI:

Conține cea mai bună sursă de vit. E, de fier și toate vit. grupului B.

½ ceașcă germene grâu conține de 4 ori mai multe proteine ca un ou.

Germenele de grâu se poate fierbe în lapte sau se adaugă altor cereale calde sau reci.

MELASA NEAGRĂ:

Conține mai multe vit. din grupul B, dar și fier, calciu, subst. minerale.

Se mănâncă cu lingura simplu sau amestecată cu lapte. Este un subprodus al rafinării zahărului din trestia de zahăr.

LAPTE FORTIFICAT:

Este o băutură excelentă pt. sănătate. Se pune într-un melanjor: ½ l lapte proaspăt, 4 linguri de drojdie de bere, 1 ceașcă lapte degresat pudră, 1 lingură melasă neagră. Când amestecul este făcut bine, se adaugă încă ½ l lapte proaspăt.

Se recomandă să se ia între mese, sau înainte de culcare. Este foarte bogat în calciu, fier și toate vit. grup. B; echivalează cu cantit. conținută în 4 mari antricoate.

VITAMINA A:

Este conținută în legumele verzi și galbene, fructe, ficat, unt, lapte.
Doza necesară variază după indivizi: normal 25.000 unit./zi.

VITAMINA C:

Joacă un rol important pt. conservarea caract. tinereții (menține elasticitatea, vigoarea, țesutul conjunctiv). Trebuie luat la fiecare masă 100 miligrame vit. C tabl.

VITAMINA D:

Nu se găsește suficientă în alimentele noastre. Dacă nu există posibilitatea de expunere la soare, în fiecare zi o oră, trebuie adăugat în fiecare zi 1000 unit. vit. D, de preferință în capsule de ulei de ficat de morun.

VITAMINA E:

Se găsește în special în germenele de grâu. Joacă un rol important contra astmului, diabetului, bolilor cardiace și poate și cancer. Se recomandă zilnic un comprimat de 30 miligrame.

ARTEROSCLEROZA:

Presiunea sângelui în artere variază în mod constant și poate să se ridice excepțind în timpul unui efort fizic deosebit, în momentul unei excitații fizice sau morale, tens. emotive. În urma presiunii anormale sanguine timp de ani de zile individul va duce la arteroscleroză.

Aceasta se datorește formării unei subst. dure, ceroase (numită Colesterol) în pereții arterelor, ceeace provoacă rigidizarea lor și cu timpul și reducerea secțiunii arterelor care devin insuf., mărind efortul inimii și pres. sângelui, duce la consecințe fatale.

Pentru a opri acest proces, trebuie să se urmeze un regim sărac în materii grase, mărind zilnic doza de vitamine și bând mari cantit. de suc de legume verzi, deoarece arteroscleroza este de origine pur alimentară.

Ea este consecința lipsei sau insuf., ani

de-a rîndul a alor 3 vit. din grupul B (cholina, betaina și inositolul) care pot să transporte grăsimea și colesterolul.

Incorporînd în hrana zilnică cantit. considerabilă din aceste 3 vit. se poate reduce treptat rigiditatea arterelor.

Aceste 3 vitam. se găsesc în drojdia de bere, germenul de grîu, ficat și în pîinea neagră. Alimentul cel mai bogat în cholină este creerul, iar în inositol - melasa neagră.

TULBURĂRI CARDIACE:

Cei ce suferă de tulburări cardiace trebuie să adopte un regim sărac în materii grase, dar totuși consistent.

Se recomandă alimentele sus menționate, bogate în vit. B, în special cele 3. Se vor evita alimente care conțin cholesterol mult ca: alimente grase, carnea, ouăle, peștele și păsările.

Pentru hipertensivi este bună și vit. C care menține vigoarea și elasticitatea vaselor sanguine. Se va evita excesul de sare care absoarbe apa.

Se recomandă mese ușoare (6) în loc de 3 mese mari pe zi.

Proteinele în mare cantit. libere de grăsime: drojdia de bere, lapte degresat în pudră, brînză de vaci, carnea slabă.

OPRIREA HEMORAGIILOR:

Vitamina P contribuie la întărirea vaselor sanguine + vit. C. Amestecul de piper proaspăt, lămîie, portocale oprește hemoragia. Idem - consumul de alune americane și alune obișnuite și nucile.

În cazul vaselor sanguine f. fragile pe punctul de a se rupe, se recom. rutinul care se ia după prescripția medicului. Rutinul se găsește în cantit. mici în: foi de soc, tija tomatelor și în orez. Vit. K (antihemoragică) se găsește în ardeiul verde iute.

TULBURĂRI DIGESTIVE:

Se datoresc nutriției, în special lipsei vit. B și proteinelor. Scăderea producerii energiei antrenează la rîndul său o încetineală sau chiar încetarea totală a contracției stomacale și a tubului digestiv, din care cauză alimentele nu sînt destul amestecate cu suc gastic și enzime și masa alimentelor ½ digerate nu este convenabil pusă în contact cu supraf. absorbantă și peretele intestinal pe unde subst. nutritivă trebuie să pătrundă în circuitul sanguin.

Această hrană rău digerată și rău absorbită devine un adevărat bulion de cultură pt. milioane de bacterii care produc: oboseli, balonări, gaze...

Insuficiența proteinelor adecvate poate provoca tulb. digestive pt. că organismul nu poate produce o cantit. sufic. de enzime.

În plus prin insuf. proteinelor, mușchii tenși care înconjoară tubul digestiv slăbesc → scade agitarea alim. → alim. nedigerate.

O persoană care are sucul gastic f. acid trăiește mult.

Dacă stomacul este hipoacid, sau cu aciditate insuf. se va lua de la medic o

prep. de acid clorhidric înainte de masă.
Dacă digestia este normală, mijlocul cel mai bun de a obține aciditatea gastrică necesară este să se înceapă masa cu o salată cu lămîie, untdelemn, sare vegetală, puțin usturoi și ceapă.
Deasemenea puțin vin în timpul mesei este bun.
Persoanele suferinde de hiperaciditate trebuie să nu mănînce în grabă, ci calm și în destindere nervoasă. Nu se va mînca mult deodată ci puțin și des.
În caz de tulburări grave, hrana se va compune din alimente nefibroase dar bogate în proteine și vit. B.
De ex: supa à la creme, băuturi lăptoase, lapte proaspăt ca desert sau iaurt, germene de grîu fiert în lapte, drojdie de bere dizolvată în suc de fructe și ficat la grătar.
Se mai poate lua în cant. mici extras de fiere pînă cînd digestia este ameliorată.

ELIMINAREA LENEȘĂ:

Omul a cărui intestine lucrează regulat și normal, va trăi mult timp, a spus Herodicus.
Constipatia apare cînd producerea de energie a corpului scade sub nivelul normal. Mușchii sub alimentați ai peretelor intestinului gros pierd forța de a se contracta suficient pentru a produce evacuarea regulată a reziduurilor, și rezultă o constipație cronică.
Un rol important de remediere - vit. B.
Se va lua zilnic 1/2 ceașcă de germene de grîu, 2-3 linguri de drojdie de bere, 2-3 linguri melasă neagră, 1/4 litru iaurt pînă ce fecalele iau o consistență normală și ieșirea se face fără dificultăți.

Pentru constipatii cronice, se (mai) poate lua, de 3 ori pe zi o lingură de zahăr lactat diluat într-un pahar de iaurt sau lapte. Se va evita clistirul, care provoacă o extensie a mușchiului tenus și a mușchiului rectal.
Un efect al eliminării lenese, f. grav → hemoroizii.
Un bun regim alimentar constituie un f. bun mijloc preventiv contra hemoroizilor și în general, cei ce sînt formați dispar dacă se adoptă un regim modificat de hrană conform celui indicat.
În caz de constipatie cronică, se recomandă și practicarea zilnică, la sculare și la culcare, gimnastică abdominală, mișcări de ridicare a stomacului, așa cum se arată mai departe.

CANCER:

O alimentatie corectă previne și dă efecte curative. Să se consume cantități mari de vitamine din toate categoriile, în special vit. B (germene de grîu, drojdie de bere, lapte degresat, iaurt).
Alimente: carne slabă, ouă, lapte, pește, brînză.
Doze masive de drojdie de bere dau efecte curative.

RINICHII:

Este o strînsă interdependență între buna funcționare a rinichiului și inimă.
Cele mai mari deteriorări ale țesuturilor delicate ale rinichilor o provoacă prezența calculilor sau a nisipului.
Calculii sînt progresiv dizolvați și resturile eliminate, dacă se adaugă la hrana zilnică cantități masive de vit. A.

Acumularea subst. minerale sub formă de calculi este frecvent accentuat la vegetarieni în a căror hrană intră într-o cantitate prea mare de fructe, legume și nu destulă carne, ouă și cereale, ceeace dă urinei alcalinitate. Lipsa proteinelor poate să dea o criză fatală de uremie, provocată de o eliminare insuf. sau inexistentă a acidului uric.

Pentru prevenirea ei, se va menține un regim alimentar conținînd cu mari cantit. de vit. B (drojdie de bere) și de a menține o tensiune sanguină normală.

În afară de asta, hrana trebuie să cuprindă lapte și cereale pt. a întreține aciditatea urinei, carne pt. a furniza corpului proteine sîngelui și untură de pește, morcovi și frunze de legume verzi pt. a asigura vit. A.

TULBURĂRILE CĂILOR URINARE:

Nevoia excesivă de a urina noaptea poate să fie simtomul unei infecții sau o iritație a vezicei, un început de diabet sau o dilatație a prostatei. În acest caz se va consulta un medic. După diagnosticarea infecției sau iritației se va ține regimul prescris pt. tratamentul infecțiilor renale, doze masive de vit. A și D, cantit. mai mari de proteine.

Alimentația bolnavului trebuie să conțină din: pîine și cereale complete, carne, ouă, lapte, brînză, pt. a întreține aciditatea urinei. În timpul duratei tratamentului se preferă a se evita pe cît posibil: sucul de lămîie și de fructe ca și în genere toate fructele și legumele, pt. că acestea măresc % alcalinitatea urinei care la rîndul ei favoriz. dezvoltarea microbilor.

Cînd infecția a dispărut complet, este indicat să se adopte programul tinereții și longevității pentru a evita întoarcerea tulburărilor:

CALCULI BILIARI:

Sînt provocați de depozitul de cholesterol care se formează cînd hrana folosită nu conține în cantit. sufic. vitam. B. inositol, cholină și betaină.

ANEMIA:

Revitalizarea trebuie făcută cu fier și cupru, care se găsesc în: melasă neagră, germene de grîu, ficat. De aceea este necesar să se consume o dată sau de două ori pe săptămînă ficat, și la fiecare masă, melasă neagră și germene de grîu.

Anemia poate fi combătută consumînd mari cantități de proteine complete care se găsesc în: lapte, ouă, carne, germene de grîu și drojdie de bere.

Toate vit. grupul B sînt indispensabile pt. formarea globulelor roșii în sînge.

Se pare că în special lipsa acidului folic și a vit. B_{12} joacă un rol determinat în anemia pernicioasă, una din cele mai grave boli ale bătrîneții.

Anemia pernicioasă (care nu trebuie confundată cu anemia marginală mult mai răspîndită) este în strînsă leg. cu încetinirea și slăbirea funcționării ficatului. Ea poate fi rapid oprită prin doze masive de extract de ficat. În anumite cazuri extreme este necesar în plus și tratament prin transfuzii de sînge pt. restabilirea rapidă a cantit. normale de globule roșii.

Trebuie examinată cît mai des hemoglobina. Aceasta se combate în special mîncînd ficat, germene de grîu, B_{12} (ficatul nu se frige mai mult de 5-10 minute pt. a nu pierde vitaminele).

VARICELE:

Există două metode pt. a suprima varicele: prin interv. chirurgicală, o operație relativ simplă care face să dispară varicele definitiv, sau prin tratament prin injecții, care se aplică tot mai mult.

Prevenirea varicelor se poate face prin menținerea vigoarei musculare și elastic. lor, pt. ca contracțiile lor să se poată refula prin vine totalitatea sîngelui spre inimă (altfel sîngele rămîne în vine și se coagulează, astupîndu-le treptat)

Pt. prevenire și combatere se va consuma o cantit. mare de proteine: lapte degresat în pudră, germene de grîu, drojdie de bere completînd regimul cu un litru de lapte sau unul, două ouă, o farfurie de carne și o bună bucată de brînză pe zi.

S-a constatat că varicele pot provoca ulcer dacă nu se iau proteine, și că acest ulcer dispare dacă se iau proteine și doze masive de vit. C.

NERVOZITATEA:

Tens. continuă, febrilitatea, neliniștea nervoasă sînt cauzate de multe ori de o subalimentație permanentă în calciu și vit. B.

Pentru a pune capăt nervozității, se va lua obiceiul de a bea zilnic 1 litru de lapte fortificat + vit. D.

O gravă insuf. de vit. B_6 provoacă chiar spasme musculare și o tremurătură necontrolabilă a mîinilor și corpului. Deci → B_6

La persoanele mai în vîrstă, nervozitatea și efectul oboselii se pot elimina prin intercalarea unei mese ușoare suplimentare: fructe sau suc de fructe, un pahar de lapte (puțină brînză sau cîțiva biscuiți).

ABSENȚELE MEMORIEI:

Se ameliorează prin completarea hranei cu drojdie de bere sau cu germene de grîu.

De asemenea acidul glutamic conținut în toate proteinele complete și mai ales în cele din lapte (50%) permite creșterea capacit. de a studia, clarifică gîndirea, ajută memoria.

Deci laptele proaspăt, brînzeturile sînt f. bune. De consumat în fiecare zi un pahar de lapte fortificat.

ASTM:

La astm, dificult. respiratorii sînt cauzate de spasmele diafragmei. Se obține o ușurare rapidă și o red. a spasmelor prin folosirea de calciu.

În timpul crizelor grave, se va absorbi la fiecare oră, 2 sau 3 comprimate de calciu, iar în afară crizelor se va căuta să se consume mult lapte și produse lactate + vit. D.

Un tratament nou care se pare că dă rezultate, constă în doze masive de vit. E.

MENOPAUZA.

Frecvent, tulburările menopauzei arată că a fost dus un regim alimentar neechilibrat; aceste tulburări pot f. îngrădite printr-un regim corespunzător. Transpirația, sudorile nocturne, tensiunile

externe, stările nervoase și de insomnie tin să dispară din momentul cînd se mărește doza zilnică de Calciu și de toate vitam. B.

Este indicat să se ia înainte de masă și în momentul culcării, unul sau mai multe comprimate de Calciu.

De asemenea este indicat să se ia înainte de masă și în momentul culcării, unul sau mai multe comprimate de Calciu.

De asemenea este indicat să se includă în hrană o anumită cant. de vit. D, care nu se găsesc în alimentele curente, fără de care absorbția și folosirea eficace a calciului este imposibilă.

Adeseori menstruațiile excesive și un mare număr de alte simptome dispar grație vit. E din care este indicat să se ia fiecare masă 30-60 mg.

Dacă tratam. simptomelor menop. este o probl. pur medicală, prevenirea acestor tulburări aparțin de domeniul alimentar.

Adesea, menopauza este însoțită de o stare anemică marcată care rezultă dintr-o alimentare inadequată în timpul anilor pt. că menstruația provoacă o pierdere inevitabilă de Fe și Cu.

Cum melasa neagră, germenele de grîu și ficatul sînt sursele cele mai bogate în astfel de subst., este bine să se includă cît mai mult în hrană.

Mîncînd în fiecare zi: melasă neagră, germene de grîu și o dată sau de două ori pe săptămînă ficat, femeile atinse de anemie menopauzală pot să se restabilească complet.

De asemenea, organismul va fi aprovizionat cu proteine pt. întărire, deci se va completa cu: lapte, ouă, carne, germene de grîu, drojdie de bere.

HRĂNIȚI GLANDELE:

Glandele, ele însăși alcăt. din proteine, iar acțiunile lor de întreținere realiz. prin hormoni care sînt de asemenea alcăt. din proteine. Hormonii pătrund direct în circuitul sanguin și dirijează toată activit. chimică a corpului.

O lipsă de proteine poate ușor împiedica funcțiunile glandulare și să antreneze îmbătrînirea prematură. Toate glandele cu secreție internă depind unele de altele și armonia hormonală → duce la sănătatea celului celei mai înfloritoare.

Funcționarea corectă a glandelor, realizată pe baza unei alimentări corecte, determină bună dispoz. optimism, sănătate.

GLANDA PITUITARĂ:

Cîntărește 0,6 grame, se găsesc în spatele nasului sub creeri și este supranumită directricea întregului sistem glandular. Acest organ produce o zecime de hormoni a căror efecte asupra celorlalte glande ale corpului sînt de o importanță capitală.

Unul din acești hormoni dirijează creșterea vaselor și țesuturilor, hormonul sexual reglează excitarea și activitatea ovarelor.

De asemenea controlează tyroida și pancreasul, furnizorul natural al insulinei. Controlează și funcția grăsimei și decide locurile unde ea va fi depusă. Un simptom foarte frecvent al turburărilor glandei pituitare este excesul depozitului gras care înconjoară ca o centură pieptul și abdomenul.

Bărbații atinși de această afecțiune, încep să prezinte caracteristici feminine, iar femeile invers masculine; la bărbat glandele sexuale își micșorează volumul și dorințele se micșorează.

Alimentele necesare unei bune funcționări a acestei glande f. importante:

- proteine de prima calitate: carne, ouă,

brînză, lapte întărit.
- alimentele bogate în magneziu: germene de grîu, ficat, cartofi, nuci.

- în general f. multe vitamine, mai ales cele din grupa B și anume: iaurt, germene de grîu, drojdie de bere.

GLANDA TYROIDĂ:

Se găsim naintea larinxului călare pe trahee, se mai numește pe drept cuvînt "paznicul" așezată la intersecția sănătății fizice și starea mintală. Lichidul secretat de tyroidă se deversează în mod constant în circuitul sanguin care îl transportă în toate părțile corpului.
Degenerarea sau suprimarea tyroidei, transformă un adolescent într-un bătrîn. Doctorul Cile a descoperit că energia și virilitatea corpului se datorează în mare parte hormonilor secretați de ea.
O tyroidă slabă sau leneșă poate să adoarmă glandele sexuale, în timp ce un excedent de secrețiuni tyroidale antrenează o excesivă activit. a acestora.
Una din funcțiunile cele mai importante ale acestei glande este combuzia grăsimilor; o funcționare slabă a tyroidei duce la formarea depozitului gras în toate regiunile corpului (nu numai sub formă de centură abdominală ca la bolnavii de glande pituitrare.) Hormonul care reglează metabolismul și combustia grăsimilor se numește thyroxină și el consistă esențial în iod. Lipsa iodului în alimente este baza celor mai multe tulburări ale tyroidei.
Defecțiunile frecvente ale memoriei și nevoia constantă de somn sînt manifestări fizice ale subalimentării tyroidei. De asemenea tyroida îndepl. toate funcțiile importante, menținînd în formă și conservînd sănătatea: părului, unghiilor, și tenului, putînd fi numită și „Centrul de frumusețe al corpului".
Pentru ca tyroida să funcționeze normal, trebuie mai întîi să se asigure aproviz. regulată și suficientă în iod. Fără iod, carnea noastră devine moale, creerul devine din ce în ce mai leneș, ne plîngem de frig mai ales la extremități.
Doze masive de iod se găsesc în: crevete, stridii, ridichii, tomate, sare vegetală cu iod. Și lipsa vit. B_1 afectează funcț. normală a tyroidei.

GLANDELE PARATHYROIDALE:

Sînt glandele ovale, situate de fiecare parte a tyroidei, sînt f. mici, toate 4 totalizează 0,5 gr.
Aceste glande ne interesează deosebit pt. că reglează aproviz. cu calciu. Ele distribuie această subst. echitabil și în caz de nevoie îl extrage dintr-o parte pt. a-l pune în altă parte.
Cînd cantit. de calciu transportată de circuitul sanguin începe să scadă, se constată niște alergii bizare, crampe dureroase, spasme.
O insuficiență gravă în calciu sau fosfor poate provoca nevroze cronice. O aprovizionare adecvată în calciu este deci indispensabilă pt. a conserva nervii solid.
De aceea, se va adăuga în hrană alimente bogate în calciu cu lapte întărit și brînză. Și comprimate de calciu cu vitamina D.
Nu trebuie uitat soarele este o sursă puternică de vitamina D.

GLANDELE SUPRARENALE:

În număr de două, fiecare cîntărește 15 gr. și fac funcția de "coafare" a rinichilor.
Suprarenalele produc un hormon adrenalină, care deversează în circuitul sanguin, atunci cînd individul se găsește în fața unui pericol sau cînd suportă o puternică emoție.
Adrenalina este un stimulent care ne permite de a aduna toate forțele sau de a suporta un șoc; insuficiența în adrenalină produce o încetinire grală a reacțiilor noastre.
Mai mult, suprarenalele au puterea de a distruge numeroase otrăvuri și de a debarasa corpul de anumite toxine periculoase.
Nicotina, plumbul și alte subst. chimice le sînt nocive. Se presupune că, deasemenea, părul alb prematur se datorează unei proaste funcționări a acestor glande.
Pentru a menține sănătatea suprarenalelor se va include în hrană, în afară de proteine, cantit. suficiente de sare, ca și vit. A, C și toate vitam. B.
Vitam. C contribuie eliminarea toxinelor, vitam. A previne congestia, vitam. B este indispensabilă la producerea adrenalinei.

PANCREASUL.

Fabrică hormoni cunoscuți sub numele de insulină, care permite corpului de a asimila și înmagazina zahărul sau glycogenul.
Cînd pancreasul este obosit sau vătămat, el încetează de a mai secreta insulina și zahărul trece în urină, astfel că el este pierdut și provoacă diabetul.

Această glandă vitală, lungă de mai mulți cm se găsesc în mijlocul cavității abdominale.
În afară de insulină, ea produce enzyme pe care le varsă în partea superioară a intestinului gros pt. a ușura digestia proteinelor, grăsimilor, zahărului și amidonului.
Deși se ignorează încă cauzele precise ale diabetului, se știe că abuzul de zahăr și grăsime surmenează pancreasul, astfel că după ani de regim forțat, glanda se minează complet și începe să nu mai producă insulină.
Doze masive de toate vit. B. pot să sprijine pancreasul slăbit și să-l ajute să fabrice insulină.
Starea diabeticilor se poate ameliora mult prin folosirea în alimentație a: iaurtului, germenele de grîu, drojdia de bere.

GLANDELE SEXUALE:

Au două funcțiuni importante: secreții externe care asigură reproducerea și secreții interne, destinate la vitalizarea corpului însuși.
Întreținerea sănăt. acestor glande se face ducînd un regim alimentar bine conceput, echilibrat care necesită:
- aprovizionarea adecvată în proteine.
- vit. A, C, E și toate vitam. din grupul B (și anume acizii para-amino-benzoic și folic).

Vitamina A este indispensabilă pt. sănătatea ovarelor și a prostatei și face și controlul ritmului ciclului menstrual.
Vitamina E este neces. pt. formarea spermelor.
Vitamina B determină creșterea virilității.
Lipsa vreuneia din vit. B antrenează degenerarea grală a glandelor sexuale, aceasta vine rapid și grav cînd subst. lipsă este acidul pantothenic.

De asemenea, activ. sexuală scade progresiv când corpul nu primește cota de fier sau vit. C.
Vitamina E exercită o infl. puternică asupra glandelor sexuale pt. că o insuf. a ei antrenează atrofia gustului sexual care poate antrena sterilitatea definitivă.
Lipsa calciului are același efect ca insuf. în proteine. Lipsa vit. A poate provoca o puternică micșorare a fertilității, tulburări de comportare sexuală și chiar dispariția totală a dorinței.

PLANȘA DE REPAUS:

Pentru o destindere perfectă a întregului corp, planșa de repaus este recomandată înclinată, pentru ca corpul să fie așezat mai jos decât picioarele. Extremitatea ridicată nu va depăși 30-35 cm de sol.
În poziția înclinată, coloana vertebrelor se trage și spatele se îndreaptă automat. Mușchii se decontractă.
Picioarele și pulpele eliberate de sarcina lor obișnuită și de efectul gravitații au posib. de a se debarasa de micii cirie care pot să se acumuleze în vene sau țesuturi și să rămână riscurile unor umflături în membre și vasele sanguine surmenate.
De asemenea, se aduce o ușurare prețioasă mușchilor abdominali și se permite sângelui să afluieze mai liber în mușchii bărbiei, a gâtului, obrajii conservând talia lor.
Tenul, părul, capul, profită egal de această mărire a circulației, de asemenea creerul care poate să se limpezească și să se repauzeze.
Se păstrează această poziție înclinată 15 minute de 2 ori pe zi, nu are importanță momentul poate să fie la sculare, la culcare sau (ar fi mai bine) când vii acasă obosit după o zi lungă de lucru.

RIDICAREA STOMACULUI:

Poziția alungită și înclinată a corpului permite să se dea un maximum de eficacitate. $\angle \simeq 15°-20°$
Alungit pe planșeta înclinată (permanent respirând normal) facem să reintre stomacul astfel numărând:
- unu - se scurge stomacul.
- doi - se suge și mai mult stomacul și se readuce
- trei - se suge stomacul cât se poate de mult și să rămână așa (până se numără la zece) respirând normal, apoi se decontractă.

Exercițiul se repetă de zece ori.
Acest exercițiu se poate face și în altă poziție în orice ocazie: la plajă, în baie, când aștepți undeva în fotoliu, la cinema, la coafor, la birou.
Acest exercițiu va permite păstrarea permanentă a aceleeași talii, și va infl. pozitiv sănătatea.
De asemenea face să dispară: umerii încovoiați, talia groasă, dubla bărbie, articulații anchilozate, și se va crea un corset muscular viguros care va suporta și susține ușor centrul tuturor activităților vitale ale organismului.
În interval de 30-60 zile veți avea din nou un abdomen plat și tare.
Se recomandă cât se poate plimbarea pe sub copaci. Aceștia respiră ei înșiși și degajă o emanație specifică (o vitamină respiratorie) excelentă pt. organism.

SOMNUL

Un somn profund și calm este f. important pt. refacerea fizică și psihică.

În caz de insomnie se vor lua comprimate de calciu cu vitam. D.

Calciu se poate lua sub orice formă: ca lactat, ca glucoză, fosfat de calciu. Se iau 2-4 comprimate în momentul culcării, împreună cu un pahar de suc de mandarine cald, zahărat cu miere sau cu melasă. Se va păstra cutia de calciu pe masa de noapte și se va mai lua încă 2-3 comprimate în cursul nopții dacă nu dormim și simțim nevoia.

Chiar dacă dormim bine, e necesar obiceiul de a bea un pahar de lapte (care e bogat în calciu) înainte de culcare sau de lapte bătut.

Vitamina B6 a treia subst. somniferă, care se găsesc în melasa neagră, face ca lipsa ei să determine o anumită nervozitate, iar administrarea ei produce o destindere în cazul cînd nervii și mușchii sînt supraîncordați.

Iată o rețetă bună:

Un pahar mare de lapte (sau de lapte bătut sau iaurt) în care se diluiază o lingură plină de lapte degresat în pudră, și o linguriță de supă de melasă neagră. Se obține o băutură f. bună și un somn profund.

CONTRA OBOSELII OCHILOR:

Pentruca forța vizuală să se mențină la un nivel maxim, pt. ca sîngele să aducă ochilor cantitățile constante și suficiente a 3 vit. și anume:

- vit. A
- " B2 (riboflavina).
- " C
- și un acid amino tryptophan.

Pentru a proteja ochii contra oboselii, surmenajului se vor lua cel puțin 10000 unit. vit. A pe zi, această vit. găsindu-se în: ficat, morcovi, caise și alte fructe sau legume galbene și anumite legume verzi ca: spanacul.

O sursă bogată în vit. B2 este: laptele, zeama de lămîie, de portocale sau de mandarine pt. vit. C., iar pt. tryptophan se va consuma: ouă, brînză, carne.

În timpul plimbărilor se scot ochelarii pt. a da mușchilor ochilor posibilitatea să se destindă.

În timpul zilei, se scot ochelarii din cînd în cînd și se acoperă ușor ochii cu mîna, fără a presa, conturul luminii trebuiește concentrată vederea asupra umbrelor negre. În plus se recomandă exercițiul ochilor, rotindu-i în sus în jos, în lături, etc.

În timpul mersului se va clipi la fiecare pas, evitînd astfel tensiunea sau vederea tulbure.

B2 constituie un excelent preventiv contra cataractului, deci trebuie luat în fiecare zi: - drojdie de bere, iaurt sau lapte proaspăt fortificat

PIELEA

Între celulele proteine care compun pielea este intercalat un strat alcătuit dintr-o substanță numită colagen, a cărei elasticitate depinde de aprovizionarea relativ de vit. C. În afară de aceasta o vit. din grupa B, acidul pantothenic joacă un rol f. mare în lupta contra ridurilor.

Pentru a păstra pielea întinsă și plăcută la

vedere, se va prefera: brînza și fructele în loc de desertul casnic și să nu se abuzeze niciodată de prăjituri și zahăr vitaminizat (?)

Pielea îmbătrânită și uscată, aspră, indică lipsa de vit. A. Se vor mînca multe legume verzi și se va bea în fiecare zi un pahar mare de suc de legume, pt. a păstra strălucirea pielii.

Vit. B păstrează pielea roz pt. că întreține circulația. Petele (pigmentația) pe mîini și figură este datorită lipsei de vitam. B_2 (riboflavină). Acestea dispar dacă se adaugă doze masive de riboflavină în hrană, deci se va mînca: ficat, drojdie de bere, germene de grîu, lapte fortificat sau bătut și iaurt.

Se recom. femeilor mai în vîrstă de 40 ani de a începe „Normonificarea" tenului aplicând în fiecare seară o cremă cu baza de cholesterină, conținînd 10.000 unit. de estrogen la 30 grame. Acest tratament combinat cu o alimentație bogată în vitamine, săruri minerale și proteine este cea mai bună met. pt. reîmprospătarea pielii obosită.

BĂI DE ȘEZUT.

Se umple baia pe jumătate cu apă proaspătă și se așează înăuntrul de-a curmezișul, lăsînd să atîrne picioarele în afară.

Această baie stimulează în special glandele importante și organele de eliminare de la partea inferioară a corpului.

Această baie este necesară pt. a învinge oboseala, constipația, pt. a preveni diversele dureri de cap.

Se va face această baie odată sau de 2 ori pe săpt. Cînd se va aprecia și obișnui cu această baie, se va putea încetul cu încetul scădea temp. apei ajungîndu-se să fie făcută rece.

CONSOLIDAREA REZISTENȚEI CORPULUI:

Fiecare individ trebuie să consume zilnic 80-100 gr. de proteine complete pt. a dispune de o rezist. perfectă la infecții. Printre sursele de proteine cele mai agreabile la gust și ușor de digerat este laptele degresat în praf. 1/2 ceașcă de lapte degresat în pudră cu miez de pîine la supă și la creme, băuturi lactate, lapte bătut etc.

Vit. A și C sunt bune pt. dezv. rezist. la infecții și în lupta contra acestora.

Vit. A este prețioasă în lupta contra infecțiilor la plămîni și bronchii (ea se găs. în toate legumele verzi, fructe, ficat, bere; în lipsa lor un bolnav va lua la fiecare masă un comprimat de 25.000 sau 50.000 unit.)

În general, cantit. de vit. A depinde de gravitatea infect. obișnuit aceasta va f. 25.000 la 100.000 unit/zi în tot timpul convalescenței. În orice caz, chiar doze mari nu pot face rău bolnavului deoarece corpul pune automat tot excedentul în rezervă pt. protecția viitoare.

Vit. C deasemenea f. important pt. desfășurarea unei rezist. eficace. Se va găsi în toate fructele și legumele proaspete. Două sau trei pahare de suc de lămîie proaspăt pe zi asigura cant. de vit. C.

În lipsa lămîilor, se va lua 100 miligr. de acid ascorbic la fiecare masă.

În momentul cînd se manifestă o infecție, este indicat să se ia la 2-3 ore, 100 miligrame de vit. C și 100.000 unit. vit. A, luate timp de 60 zile.

Pentru a combate orice infecție, nu este deajuns să se incorporeze în hrana zilnică cant. mari de proteine și vit. A și C, trebuie ca regimul alimentar în ansamblul său să cuprindă cant. suf. din toate subst. nutritive. Anumite infecții specifice cer o ajustare la regim.

În infecțiile vezicii biliare sau a ficatului, ca de ex. hepatita, bolnavul trebuie să suprime, în măsura posibilului, materiile grase și deci să ia la

la fiecare masă în comprimat de enzime digestive și fiere. Medicul poate prescrie aceste comprimate pt. a suprima durerile provocate de gaz care sînt simptomele cele mai penibile ale acestei infecții.

În infecțiile de rinichi sau a vezicei, trebuie să se redea urinei cît mai multă aciditate, pt. a combate înmulțirea microbilor. De aceea bolnavul va trebui să reducă consumul de fructe, sucul de fructe și legume și să evite sucul de lămîie și melasă neagră care conține o mare cantit. de minerale alcaline, pînă cînd infecția căilor urinare se va opri definitiv.

În toate cazurile de infecții a căilor urinare, regimul bolnavului trebuie să fie compus din cereale complet fierte (și anume germeni de grîu) carne la grătar și supe cu lapte, lapte, brînză și ouă.

În anumite infecțiuni se recurge la sulfamide pt. a opri înmulțirea microbilor. Sînt unii microbi nocivi care inițiați în corp se hrănesc cu vit. B. Sulfamidele sînt eficace pt. că distrug vit. B. indispensabile microbilor. De aceea, în perioada administrării de sulfamide se vor suprima temporar toate alimentele bogate în vit. B.

După trecerea infecției și a tratam. cu sulfamide, bolnavul va adăuga la hrană cantit. considerabile de vit. B. ex: drojdia de bere, germenele de grîu, ficat și melasă neagră.

Pentru a evita infecția prostatei se va folosi un regim alimentar bogat în proteine și în vit. A și C.

Din momentul cînd se constată o infecție a prostatei trebuie să se dea bolnavului o hrană specială. Regimul trebuie să cuprindă zilnic: 100 gr. și mai mult de proteine, 100.000 unit. de vit. A și 1000 miligrame de vit. C, aceste doze le va lua continuu pînă la vindecarea completă.

ELEUTHEROCOC (ELEUTEROCOCCUS)
PROF. I. I. BREKHMANN.

DATE ȘTIINȚIFICE ȘI CLINICE: - EXTRASE -

Face parte din fam. plantelor Araliacee ca și legendarul ginseng „rădăcina vieții" - Ea crește în limitele ariei de propagare a ginsengului (cursul mijlociu al Amurului, insulele Sahalin, Japonia de E. Coreea merid.; provinciile chineze Chan-si și Ho-pe la S.) Planta are tije drepte atingînd 2-3 m și mai rar 5 sau 7 m înălțime. Are flori galbene (fem). și violete (bărb). formînd umbele sferice.

Fructul este rotund, formă de boabă, neagră - înflorește în iunie și fructele se coc în sept.

Rezervele de eleutherococ în U. Sov. sînt f. abundente supr. tot. a pădurilor care cuprind eleuth. este de cca 10.000 ha.

Preparatele de eleuth. - sînt f. puțin toxice.

Din punct de vedere farmacologic ea posedă multe trăsături comune cu ginseng. Este un stimulent cu virtuți tonifiante.

El normalizează TA, coboară hiperglicemia, întărește mecanismele de protecție ale organismului; rezist. sa la infl. negative cele mai diverse; favorizează reacțiile de adaptare.

Multiplică pt. un anumit timp forțele organismului (intelectuale și fizice).

E. manifestă efectul tonifiant cu condiția de a fi absorbit zilnic în timpul unei perioade de timp prelungite. Acest efect se traduce prin: crest. capacit. de muncă, nu numai imediat după priză, dar și un anumit timp după aceea. El este însoțit de crest. poftei de mîncare, o creștere în greut. ameliorarea somnului, procentul sanguin de hemoglobină.

Alte efect. - ascute receptivitatea organelor de simț în special sensibilitatea luminoasă a ochiului, acuitatea vizuală, mărește finețea auzului (prin absorbirea lui prelungită).

E. protejează omul în schimbările bruște de temp. (cu efecte până la 2-3 luni).

E. protejează în radiația ionizantă, de asemenea împotriva agenților chimici, inclusiv reducerea tumorilor de neoplasm.

E. vindecă diabetul, boala de iradiere (o cură de 3 luni).

Extractul de E. a fost confirmat de Comitetul Farm. al Min. Sănăt. al URSS în 1962 - ca tonifiant destinat utilizării clinice.

DATE CLINICE.

E. este un tonifiant și un adaptogen, recomandat nu numai în diverse stări patologice, dar și individului sănătos surmenat sau chemat să facă o muncă în condiții grele sau nesănătoase.

Este de asemenea profilactic, pt. munca în condiții grele sau schimbări bruște de temp și alte cond. meteo dificile reducînd morbilitatea generală sau prin infecție.

Este bun în cazul bolilor prelungite, în grave intervenții și în perioada de convalescență.

Se recom. (ca și ginsengul) celor atinși de tulburări neuro-psihice de ordin mai ales funcțional: nevroze, distonii vegetative, stări astenice, astenizare generală cu diverse afecțiuni vasculare, stări hipohondrice, nevroze climaterice, insomnii.

Cura în aceste cazuri este de 4-5 săpt. cu 20-40 picături de 3 ori pe zi. Pt. a se asigura stabilitatea rezultatului terapeutic este bine de a se repeta de 2-3 ori după o pauză de 1-2 săpt (crește hemoglobina, scade colesterinemia, cresc globulele albe dacă sînt deficitare).

Este indicat în trat. diferitelor afecțiuni cardio vasculare inclusiv leziuni reumatismale ale inimii. 20 picături de 3 ori pe zi timp de 4 săpt. (atheroscleroză, insuficiență cardiacă).

Pentru diabet 40 picături de 3 ori pe zi timp de 10-15 zile reduce sensibil hiperglicemia.

Pentru Cancer (2 ml de extract zilnic timp de 14 zile) ameliorează mult starea bolnavului.

INDICAȚII DE UTILIZARE: - a preparat de E.

1. Tulburări neuro - psihice funcționale: nevroze, dystonie vegetativă, stări astenice, nevroze climaterice, stări hipohondrice, insomnii.
2. Afecțiuni cardio - vasculare: atheroscleroză, hypotonie, leziuni reumatismale ale inimii.
3. diabet.
4. surmenaj, epuizare.

CONTRAINDICAȚII: stări febrile, hypertonie, infarct miocardic.

EFECTE SECUNDARE: - sînt f. rare. F. puține semnalează apariția, imediat după absorbție o anumită lene, somnolență. În acest caz se va lua după cină ceai îndulcit cu o bucată de zahăr.

Uneori se observă un scurt deranjament al somnului. E este sufic. să se excludă absorb. E. înaintea nopții pt. a-l face să dispară.

EXTRACTUM ELEUTHEROCOCCI
(Lichidum). flacon 50 ml

Adresa V/O „Medexport".
Kaklovka, 31, clăd. 2 Moscova 113461 URSS.

Tel. Medexport Moscova Tel. 121-01-54
Telex. 7247.

Preparatul se păstrează în loc răcoros ferit de lumină.

VITAMINA A:

Necesară pt.: ochi, piele, rezist. la îmbolnăviri.

Cele mai bune surse:
- untură de peste
- ficat vitel
- conopidă italiană
- spanac
- ardei dulci
- dovleac
- caise
- morcovi
- piersici galbene.
- prune
- roșii
- rinichi de miel
- fasole verde.
- mazăre verde.
- unt
- pepene verde
- sparanghel
- brânză
- ouă.

VITAMINA B:

Această grupă cuprinde 20 membrii; fiecare având o import. deosebită pt. sănătate și longevitate.

B1: ajută digestia, la buna starea nervilor și tăriei inimii. Lipsa ei provoacă: constipația, oboseala, nervozitatea, tulburări cardiace, insomnie, gaze, nevrite.

Ea se găsește în drojdie de bere, germene de grâu, ovăz, melasă, lapte praf, iaurt. Zilnic minimum 4-8 mg!

Cele mai bune surse:
- drojdia de bere
- germene de grâu
- tărâțe de orez
- praf lapte.
- făina grâu integrală.

B2 = riboflavina este f. indicată pt. ochi.

Se pot evita cataracte luându-se zilnic cel puțin 15 mg. Adăugată la vit. A evită hemeralopia (incapacitatea de a vedea noaptea).

Cele mai bune surse:
- lapte praf.
- drojdie de bere.
- lapte proaspăt.
- ficat vacă.
- germene de grâu.

NIACINA = necesară pt.: piele, sânge, buna digestie.

Se găsesc în: germene de grâu, lapte praf, drojdie de bere, făină integrală de grâu, melasă, făină de soia.

PYRIDOXINA = B6 - este f. important pt. că liniștește oamenii nervoși, agitați și fără somn.

Se găs. în: germene de grâu, drojdie de bere, gălbenuș de ou, lapte și ficat.

ACIDUL PANTOTENIC - este vit. vedetelor pt. că are influența asupra părului cărunt. Însă activează și asupra vârstei. Combinați cu alți membrii ai fam. B. Se găsește în: melasă, lapte praf, ficat, gălbenuș de ou, rinichi, germene de grâu și în cereale integrale.

ACIDUL PARA-AMINO-BENZOIC - necesar pt. funct. glandelor și pt. evitarea părului alb.

Se găs. în: ficat, tărâțe de orez, drojdie de bere, melasă.

ACIDUL FOLIC = are mare importanță de când se recomandă pt. anemia pernicioasă.

Se găs. în: drojdia de bere, ficat.

INOSITOLUL = ajută la creșterea părului, se găs. în fructe, nuci, lapte, iaurt, drojdie de bere, carne.

VITAMINA C:

Suport pt. a întării gingiile, articulațiile, țesuturile conjunctive, rezistența vitală.

Lipsa acestei vit. provoacă: gingii sîngerînde, reumatisme, înțepeniri, tulburări ale venelor și arterelor, oase moi, și expunere la orice infecție.

Se găs. în: legume proaspete, ardei, roșii și verzi, sucul de fructe și legume.

Pentru a fi supli și tineri se va lua: 15.000 - 20.000 unit. vit. C.

Cele mai bune surse:

- brocoli
- varză roșie
- ficat vițel, vacă.
- piper roșu.
- spanac
- conopida.
- fragi
- varza vorzshelle.
- mandarină.
- varză.
- portocale.
- ananas.
- boabe de soia verzi.
- roșii.
- fasole albă.
- sparanghel.
- gutui dulci.
- andive.
- sardele.

VITAMINA D:

Ajută la sănătatea dinților, calmează nervii, dă un somn mai bun. Lipsa ei provoacă: o rea structură osoasă, dinți slabi, tensiune nervoasă, lipsă de calciu, gastrite, miopie.

Se va găsi, expunînd corpul zilnic 2 ore la soare.

Se mai găsește în: untura de pește și drojdia de bere. Această vit. este toxică, nu se va lua mai mult de 5000 unit. zilnic, fără avizul medicului.

VITAMINA E:

Necesară pt.: inima, muschii, o menopauză nedureroasă, o piele bună.

Alimentele cele mai bogate în vit. E sînt: germenele de grîu și lăptuca verde.

VITAMINA K (ANTIHEMORAGICĂ):

Este necesar pt. coagularea sîngelui.

Se găs. în toate legumele verzi ca: spanac, sfeclă și mai ales morcov și ardei iute verde.

VITAMINA P:

Este necesar pt. vene și artere, tensiune arterială normală și pt. a evita atacurile.

Cele mai bogate surse de vit. P sînt în: cojile de lămîie și portocale.

MINERALE PTR. LONGEVITATE:

Mineralele merg mînă în mînă cu vit. pt. întreț. sănăt., tinereții și longevității.

CALCIU: oase și dinți solizi, nervi normali, o inimă cu mers regulat, unghii bune.

Se găs.: în: lapte praf, brînză și mai ales în iaurt pt. că calciu se dizolvă mai ușor în acid lactic. Se va bea 1 l în fiecare zi.

FOSFOR: pt. dinți, oase, secreții glandulare, energia vitală.

Se găs.: în lapte, brînză, gălbenuș ou, carne, pește

cereale integrale, mazăre, fasole albă.
Calciu și fosforul nu sînt asimilate decît în conl. vit. D.

FIER: necesar pt. un ten frageď, o memorie bună și picioare calde.
Se găs. în: ficat, melasă, caise, vin, stafidii.
In caz de anemie se recom. de medici săruri de fier concentrate sub formă de comprimate.

IODUL: necesar pt. rezistență, vigoare, buna functionare a glandei tyroide.
Se găs: în toți peștii marini, ierburi marine, proaspete sau uscate.
Se recom. ca sarea folosită la masă sau în bucătărie să fie iodată, pt. a obține astfel zilnic o cantit. de iod.

DESPRE MINUNATELE EFECTE VINDECĂTOARE ALE FRUNZEI DE VARZĂ.

CAMILLE DREZ și HERBORIST. BOTANIKER.

Varza este un important remediu popular. Faptul că se pot face comprese cu varză, ne surprinde la prima vedere, dar nu există alt mijloc de curățire al pielii mai activ și în același timp calmant al durerii, ca frunzele de varză.
Se conforma aici susceptibilitatea diferitelor boli la o hrană simplă și tendința de vindecare este mult mai bună decît în cazul tratamentelor medicamentoase. Varza este cel mai bun remediu în bolile descrise mai jos. Dr. Blanc scria: „Varza ar putea să fie ceeace este pîinea în alimentație. Ea este medicul săracilor, un remediu de mare eficacitate și cu multiple posibilități de întrebuințare. Este o plantă foarte obișnuită și cunoscută. Ideea că varza posedă mari puteri vindecatoare, desigur trebuie susținută prin dovezi.
Romanii timp de 660 de ani nu au avut alt remediu întrebuințat atît intern cît și extern în cataplasme și în tratamentul rănilor decît varza. Cînd am început experiențele eram departe de a ști că mergeam pe urmele lor. Primul și hotărîtorul eveniment cu varza, a fost în 1961 cînd trebuia să tratez un abces la un picior. Știam că era închis și că orice posibilitate de scurgere era exclusă. Pielea era roșie și umflată avînd cruste. O vindecare spontantă era imposibilă. O scurgere artificială era necesară în acest scop. Am făcut o compresă cu salvie de cîmp. Prima încercare nu a reușit și am încercat cu frunze de varză arbitrar, fără preferință. După cîteva ore, pielea după abces a început să secreteze

mult puroi. Compresele cu varză au fost continuate. În scurt timp piciorul a fost vindecat, varza întrecînd toate așteptările.
Noi încercări au fost urmate de rezultate asemănătoare. Mă întrebam pentruce abcesele care rezistau altor tratamente, sub influența verzei se vindecau foarte ușor și curat.
La început am crezut că sulful din varză ar fi factorul activ. Mai tîrziu, după ani de experiențe am observat că frunza de varză produce o secreție abundentă după care urmează vindecarea.
Numeroase vindecări de abcese prin varză m-au determinat să extind cercetările și în alte boli cu inflamații. Astfel, am întrebuințat varza în: erizipelul flegmonos și cangrenos și rezultatele au fost bune. Am extins apoi cercetările în cangrene, răni, vătămări acute, cu rezultate la fel de bune.
M-am gîndit apoi la vindecarea posibilă a rănilor infectate și a mușcăturilor, apoi la dalac, febre purulente, turbare.
Primele mele deducții erau motivate, pe cînd ultimele păreau cam riscante întrucît leacul nu părea să aibă o relație cu boala, dar rezultatele s-au dovedit bune.
Deocamdată explicația mea asupra modului de acțiune era aceea că frunza de varză are o afinitate puternică pentru subst. toxice pe care boala le produce în corp.
Prin observații ulterioare asupra abceselor am putut să analizez mai precis procesul vindecării. Un abces provine din bășici sau pustule, deci varza va vindeca și bășicile sau pustulele și va preveni astfel formarea abceselor. Rezultatele constatate au confirmat aceste deducții. Vindecarea abcesului poate să fie produsă prin secreția seroasă sau purulentă provocată de varză.

Din acestea am tras concluzia că varza ar trebui să ajute și în cazul bășicilor de vărsat, fapt care după verificare s-a dovedit a fi just. În vărsat ca și în alte spuzeli, intervine o eliminare prin piele iar varza favorizează acest proces contribuind la vindecarea bolii. Justețea acestor raționamente s-a confirmat la pojar, friguri, Zona Zoster. Natura este simplă în unigloalele sale, fără îndoială că scarlatina și furunculul antracoid urmează aceleași legi. La fel se întîmplă și cu diferitele forme de erupții și zgaibe. Erizipelul se poate vindeca spontan ca și prin alte mijloace, dar după vindecare lasă senzații de durere nervoasă, în special în locurile acoperite cu păr. Aceste dureri sînt înlăturate imediat cu frunze de varză.
Se pune întrebarea dacă nu și alte afecțiuni nevralgice ar reacționa la fel. Am vindecat cu frunze de varză nevralgii ale feței și ale dinților. Durerile de cap idiopatice care sînt independente de febră sau tulburări intestinale, precum și durerile reumatice care sînt de asemenea influențate favorabil de varză.
Dacă varza este atît de activă în nevralgii am dedus că ar putea fi utilizată și în malarie. Folosind comprese abdominale cu varză și tratamentul cu chinină a fost ajutat în f. multe cazuri. Șirul bolilor vindecate prin varză pare încărcat și totuși încă nu am pomenit tumorile.
Orice sceptic poate să încerce și acest lucru este foarte ușor întrucît varza se găsește peste tot și bolile menționate sînt destul de frecvente. Întrebuințarea este externă și ușoară, iar acțiunea este imediată și în niciun caz vătămătoare, putîndu-se constata și urmări ușor rezultatul. Dovezile sînt raportate la cazurile vindecate și îndeosebi la cele de natură dificilă care nu erau accesibile altor remedii. Cele mai multe exemple s-au experimentat la Spitalul din Romans și nu s-a produs nici-un eșec.

VINDECĂRI UIMITOARE:

- Unui băiat i s-a zdrobit piciorul de către roata unei căruțe. Fiind văzut de doi medici chirurgi, s-a hotărît amputarea piciorului pentru a doua zi. Preotul localității a sfătuit pe mama băiatului să împachetează piciorul în frunze de varză. In scurt timp, durerile au scăzut și băiatul a dormit pînă a doua zi.

La deșteptare, a simțit că poate mișca piciorul și tocmai a sosit unul din medici pentru a face pregătirile pentru operație. Au fost îndepărtate frunzele pătrunse de o secreție și sînge. După curățire s-a văzut că umflătura dispăruse și piciorul a căpătat culoarea unui picior sănătos. Amputarea nu a mai fost necesară și după 8 zile băiatul și-a reluat activitatea.

- In 1877 Dr. Blanc primește o scrisoare de la o persoană din Lyon:

- Tatăl meu a făcut un timp de reumatism la rinichi, care a trecut dar de atunci a simțit o mare greutate la urinare. A fost tratat de calculi la rinichi crezînd că are un catar al vezicii. S-au încercat să se facă mai multe sondaje în vezică, dar acestea erau imposibile din cauza inflamației prostatei și a spasmelor, mijloacele medicale rămînînd fără efect. Dr. Blanc a susținut că boala este de origine reumatică și a recomandat comprese cu foi de varză pe abdomen și pe regiunea renală. După două zile frunzele din compresă și cearceafuri erau pline de secreții, iar pe frunzele aplicate la rinichi, a apărut o pulbere albă, de săruri. Pielea era roșie cu bășici și mîncărime. După trei zile de tratament, bolnavul a fost vindecat.

- Un muncitor avea o inflamație intestinală și hemoroizi. O lună de zile a suportat dureri groaznice, continui, ziua și noaptea, nepuțînd sta nici în picioare, nici culcat.

După sfatul doctorului, a pus comprese cu frunze de varză pe șale și pe regiunea anală. Frunzele s-au umplut cu o secreție urîtă, iar la a doua compresă s-a constatat o secreție cu sînge, după care bolnavul s-a vindecat.

- O fetiță de 2 ani avea inflamația ganglionilor la gît, sub umăr și subțioară. Medicii susțineau că e de natură scrofuloasă și va trece mult timp pînă se vor vindeca. Aplicînd tratamentul cu varză, după 3 luni, ganglionii s-au vindecat fără cicatrice.

- O femeie, după nașterea unui copil, a suferit o ruptură interioară. A fost cauterizată de 12 ori. In urma tratamentului cu varză, s-a vindecat în 14 zile.

ÎNTREBUINȚAREA FRUNZELOR

Pot fi întrebuințate toate felurile de varză, dar varza milaneză este cea mai activă. Dintre frunze cele mai active sînt cele verzi, groase, care sînt libere. Este bună și varza roșie, dar nu atît de valoroasă.

Inainte de întrebuințare, frunzele se încălzesc puțin. Se pot aplica și mai multe straturi, după care se leagă cu o fașă. Frunzele se spală. Dacă vrem să facem o compresă mai lată pe piept, pe spate, pe burtă, lăsăm frunzele întregi, îndepărtînd de la frunză partea mai proeminentă, după care frunza se presează pt. a o face mai moale și a strivi nervurile.

Pentru compresele mici, se taie frunzele în fîșii, în funcție de mărimea locului, după care se presează, se încălzesc și se pun în straturi suprapuse, după care se bandajează.

O mare atenție este necesară la legarea rănilor sau a abceselor. Pentru a evita durerile se aleg frunzele tinere, din care se taie fîșii înguste și se caută pe cît posibil, frunze netede.

Așezarea foilor se face ca la țiglele de pe acoperiș. În acest fel permițându-se scurgerea secrețiilor printre ele. Se va căuta să nu se facă nici-o încrețitură pe rană și se vor pune frunze netede, bine întinse.

În mod normal, compresele se schimbă dimineața și seara, dar în cazurile grave se vor schimba mai des. La schimbare, se pregătește totul dinainte. În abcese sau răni să avem pregătită apă călduță în care se pune un dezinfectant. Cu această soluție se spală locurile și se usucă cu grijă, după care se pune noua compresă.

MODUL DE ACȚIONARE:

Frunza de varză produce sau favorizează secreția sau supurația la abcese, bășici, pustule la pielea inflamată de furuncule sau erizipel, ca și la pielea sănătoasă care acoperă țesături bolnave, chiar în profunzime.

Favorizează eliminarea puroiului care este urmată de ameliorarea durerii și vindecare.

În unele cazuri de abcese, durerile și inflamația se măresc, iar puroiul iese amestecat cu sânge. Acest lucru se datorează unor secreții cu sânge. Acest lucru dă eliminarea toxicității cum sînt cele reumatice, care irită țesuturile și în acest caz, aplicarea frunzelor se întrerupe, eliminarea fiind începută și rana vindecându-se ușor.

Această proprietate constă nu în absorbția frunzei de varză, ci într-o afinitate pt. lichidele toxice din organism.

Varza exercită această afinitate asupra abceselor, crustelor, piele îngroșată vărsat simplu sau negru, prin țesuturile urâte prin pielea inflamată sau cea sănătoasă, care unori se poate acoperi cu tumori ușor resorbabile.

Dacă boala se extinde pe suprafețe mari sau pe întreaga piele, acțiunea este generală, chiar dacă frunzele se aplică numai în anumite locuri și efectul se extinde asupra întregii suprafețe a pielii.

Lichidul aflat sub piele în părțile neacoperite de frunze, este absorbit și dirijat spre locurile acoperite.

Tratarea cu varză a unei afecțiuni purulente împiedică sigur resorbția puroiului și a septicemiei.

Această vindecare este mai completă și mai sigură decât oricare alt tratament, deoarece intervine numai după ce cauza bolii a fost îndepărtată și urmările dispar. Tratamentul cu varză este în armonie perfectă cu forțele naturale de vindecare. Vindecarea naturală elimină cauzele și urmările afecțiunilor, iar recidivările sînt rare. Cicatricile rămase au un aspect frumos și curat.

Scarlatina, pojarul, vărsatul tratate cu frunză de varză nu lasă decât rare ori complicații.

Proprietatea ei de a neutraliza cauza unei boli și de a evita urmările, nu a fost manifestată până acum de nici-un alt medicament.

Vindecarea este foarte clară datorită următoarelor procese: cauza bolii este îndepărtată prin secreție și supurație, a lichidelor otrăvitoare din corp. Lichidele dirijate spre piele se strâng în bășicuțe, pustule sau în porțiuni de piele inflamată sau purulentă.

De aici rezultă fenomenele de boală manifestate prin diverse modificări specifice ale pielii, ca inflamații, etc.

Varza grăbește evoluția favorabilă a fenomenelor de vindecare și atunci când s-a terminat eliminarea lichidelor toxice dispar.

și căile lor de scurgere, pielea vindecîndu-se complet.
Acest sistem de vindecare poate fi numit depurație cutanată.

COMPOZIȚIA și PROPRIETĂȚILE FRUNZEI DE VARZĂ:

După Berselin, varza nu a fost cercetată complet, ci numai sucul ei, găsindu-se următoarea compoziție:

- 0,65% amidon
- 0,29% proteine.
- 0,05% rășini
- 2,89% extract cu gome vegetale.
- 42,80% subst. solubile în apă și alcool.
- sulfat de potasiu
- azotat de potasiu
- oxid de fier
- oxid de magneziu
- sulf
- fosfor
- magneziu
- zinc
- vitamine: C, B_1, B_2, PP, U.

La 100 gr. de varză, corespund 71 calorii, 4 gr. proteine și 101 mg vit. C.
Niciuna din aceste subst. și nici combinația lor nu pare să explice acțiunea verzii.
Eu am folosit frunze de varză, fără nici-un adaos, îndepărtînd numai nervurile groase spre a nu jena suprafața bolnavă.
Deoarece varză conține sulf și alte subst. anorganice, eu am atribuit acestora primele rezultate. După constatarea că varza produce o intensă eliminare de puroi, am crezut că acțiunea constă într-o capacitate de absorbție a frunzei.
Aceste observații desigur, nu sînt mul-

tumitoare. La tratarea nevralgiilor faciale, dureri de dinți sau de cap, acțiunea frunzei se manifestă în profunzimea țesutului, iar după vindecare pielea nu mai secretă nimic, ceace înseamnă că acțiunea frunzei se manifestă numai în legătură cu toxinele din organism.
Pentru a acționa din plin, frunza trebuie să fie bogată în suc, cît mai verde, iar dacă este uscată, acțiunea vindecătoare nu se mai produce.
Dacă după 12 ore de aplicare, frunza și-a păstrat culoarea proaspătă și verde, ea încă mai este activă și deci utilizabilă, chiar dacă secreția sau supurația continuă.
Dacă frunzele devin galbene, uscate și veștede, atunci și boala este foarte rebelă, și s-a vindecat.
Secreția și supurația provocată de varză precede orice vindecare. Este condiția necesară de bază a ei.
Pe de o parte, varza liniștește durerile unei boli atunci cînd ele sînt foarte violente, iar pe de-altă parte, aplicarea frunzei poate produce dureri în cazurile cînd boala este nevizibilă, durerea fiind provocată de începerea bruscă a procesului de vindecare.

CANGRENA și VINDECAREA EI:

Cangrena se formează în modul următor: Cînd într-un loc suprafața corpului intervine o iritare sau o otrăvire externă sau internă, se acumulează în acel loc sînge pe care capilarele venoase nu-l mai pot pune în circulație. Acest sînge ieșit din sistemul circulator și impregnat în țesut, se înegrește și dă această culoare țesutului înconjurător și pielii sufocînd acest țesut care nu mai este hrănit. Această situație nu se

poate vindeca decît foarte încet. Dacă țesutul nu a fost complet scos din circuitul sanguin sănătos, există posibilitatea de a-l menține în viață și de a opri evoluția cangrenei. Frunza de varză ușurează eliminarea substanțelor toxice din țesutul bolnav, refăcînd circulația sănătoasă, care își reia funcția normală. Sîngele nu mai iese din țesut iar cel care era depus, este resorbit treptat, țesutul recăpătîndu-și încetul cu încetul aspectul sănătos.

ALTE BOLI:

Varza a fost verificată ca fiind un remediu chiar cel mai bun, în următoarele afecțiuni: vărsat, urticarie, pojar, scarlatină, zona zoster, pustule, bășici, acnee, eczeme, afecțiuni eruptive, cruste neparazitare, erizipel flegmonos, cangrenos și traumatic, inflamații ale capilarelor, vaselor, ganglionilor limfatici, leziuni, răni, mușcături chiar de șarpe, cangrenă, sifilis. Poate fi folosită chiar la rănile mari și dureroase, prevenind tetanosul și resorbind puroiul, rupturi, fracturi, febră, febră eruptivă ușoară, febră puerperală, malarie, tifos, orice fel de nevralgii, reumatism muscular, articular, cocsalgic, diabet, hemoroizi, gută.

De asemenea, varza ajută foarte mult și la afecțiunile intestinale de orice fel, migrene, epilepsii, isterie, astm, guturai, bronșită, paralizii, inflamații oculare.

Cu frunze de varză a fost vindecată muțenia și surzenia de 15 ani.

Varza are și o influență normalizantă asupra temperaturii corpului, atît asupra temperaturii normale, cît și a febrei.

Pare greu de crezut că mai ales bolile grave ar putea fi vindecate cu varză, dar faptele au confirmat aceste rezultate și ne putem convinge experimentînd.

CONSIDERAȚII FINALE:

Bolile menționate au drept cauză anumite elemente toxice pe care acțiunea verzei le elimină prin piele. Din această cauză am denumit acest sistem depurație cutanată.

Acest mod de curățire internă este un principiu terapeutic nou și foarte fecund. În unele boli, eliminarea toxinelor se poate face prin urină. În altele, chiar prin intestin după cum este cazul tifosului, al diareei, al dizenteriei. Pe aceasta se bazează întrebuințarea purgativelor. Uneori organismul realizează spontan și singur această purificare. Medicina ar trebui să ia aminte la aceste lucruri.

Există însă boli în care purificarea este împiedicată sau nu se poate face pe aceste căi. În aceste cazuri, frunza de varză ușurează și intensifică foarte mult eliminarea toxinelor prin piele fiind extrem de folositoare, mai ales în toate bolile de piele.

Eliminarea toxinelor, uneori foarte puternic iritante, poate da naștere la inflamații ale mucoasei intestinale împiedicîndu-i în acest fel funcționarea normală. În aceste cazuri eliminare prin piele vine în ajutorul intestinului scurtînd durata bolii, micșorîndu-i pericolele și vindecînd și inflamația intestinului.

În acțiunea febrei există o deosebire între varză care scade febra prin eliminarea cauzelor bolii și produsele vezicante care nu pot decît să mânuiască temperatura influențînd funcțiunea pielii, din care motiv ele trebuiesc folosite numai după ce boala se potolește. De asemenea, frunza de varză are și acțiunea dezinfectantă care se manifestă puternic îndeosebi la vărsat, cangrenă, tumori și al altele.

Este un calmant și nu-și pierde această proprietate printr-o folosire îndelungată cum este cazul preparatelor farmaceutice.

MODURI DE APLICARE:

În caz de amețeală, cefalee, irascibilitate, tensiune nervoasă, se înfășoară picioarele cu frunze de varză.

schimbînd compresa dimineața și seara.

În caz de arsuri, varza atenuează durerile evită formarea bășicilor și după vindecare rezultă cicatrici curate.

În astm, bronșită se pune dimineața și seara pe piept și pe regiunea superioară a abdomenului, comprese din frunze mari de frunze varză.

În cancer superficial, deși varza nu-l vindecă, ușurează durerile, micșorează supurația și elimină mirosul neplăcut.

În cocsalgii, varza ajută în mod activ acțiunea explastului.

În cruste, întîi se îndepărtează părul de pe suprafața bolnavă, după care se aplică fîșiile de frunze de varză, care se fixează bine cu o căciuliță. Se schimbă de 2 ori pe zi, iar dacă secreția este abundentă, se schimbă mai des pentru a nu se forma iritații. La fiecare schimbare se spală bine.

În crustele sugarilor se tratează la fel ca mai sus. Cînd erupția se întinde de la față la cap, este suficient să se aplice pe cap.

La gute, se pun comprese pe locurile dureroase. Dacă sînt atinse degetele se înfășoară piciorul în fîșii de frunze, se leagă, se învelește cu vată și apoi cu o pînză de lezică.

În inflamații oculare, dacă sînt intense se pun comprese ziua și noaptea. Dacă sînt mai ușoare, se pun mai noaptea.

În malarie, și febră puerperală se pune comprese în jurul brațelor și a picioarelor aceste comprese micșorînd și intensitatea fluxului de sînge care merge la cap.

În meningită și tifos, în care pericolul este temperatura ridicată, se pun comprese care scad în scurt timp temperatura.

În (meningită) metrită și hemoragii se recomandă aplicarea regulată de comprese pe abdomen și pe regiunea rinichilor, acestea influențînd favorabil menstruația, calmînd durerile, favorizînd și oprind sîngerarea; după caz tratamentul durează cîteva luni.

În nevralgii, se pun comprese pe locurile dureroase.

La panarițiu se înfășoară degetul întreg, schimbînd compresa dimineața și seara.

În paraliziile extremităților, membrele se înfășoară în întregime în compresă cu foi de varză și ameliorarea va fi nimitarea.

Pentru pojar se pun comprese dimineața și seara pe extremități, cu frunze ușor încălzite. În același timp se consumă ceaiuri medicinale de tei, viorele, mușețel.

La răni de fracturi sau strivituri, sînt foarte recomandabile compresele cu fîșii de varză.

În reumatism se pun comprese pe locurile dureroase.

În tulburările gastrice și intestinale se pun comprese pe abdomen.

În diverse tumori grele s-au obținut vindecări cu frunză de varză, dar pt. completarea tratamentului se recomandă o purificare internă cu ceaiuri diuretice și laxative.

În toate cazurile înainte de aplicarea frunzelor de varză, acestea se spală bine.

MENȚIUNI ISTORICE:

- R. Dodens medic al împăraților germani, scria în istoria plantelor: „Sucul de varză stimulează scaunul, purifică și vindecă toate abcesele și în amestec cu miere, rezultă un sirop excelent pt. tuse și răgușeală." Varza fiartă ușor și pregătită ca salată, activează ca un purgativ și ca un bun diuretic. Fiartă, vindecă abcesele, iar frunzele crude strivite ușor, vindecă răni, abcese și tumori.
- Dr. Marat și Delens de la Facultatea din Paris, scriau în Dicționarul universal de materie medicală - 1829: „Varza este una dintre plantele cele mai valoroase, nu numai ca hrană, fiind consumată din antichitate

dar combate scorbutul și guta. Primul extract apos, menționează ca purgativ, iar ultimul, astringent. Frunzele fragede vindecă rănile, iar semințele sînt un bun vermicid.

– Dicționarul botanic 1802, menționează: "Comprese cu frunze de varză albă sînt cunoscute contra pleuritei și contra reumatismului, mai ales în Olanda. Supa de varză este un leac bun contra beției. Vindecă scorbutul iar varza fiartă în vin, e bună contra bolilor de piele, a abceselor și chiar a leprei. Extractul de semințe de varză combate limbricii, iar moarea sau zeama de varză, în care s-a conservat varza, vindecă inflamațiile gîtului.

– G. Bauhin în Istoria plantelor menționează: "varza potolește și purifică. Are bună acțiune în tremurături nervoase ale membrelor. Fiartă puțin, este purgativă. Fiartă mult, este constipantă. Fiertura de semințe măcinate, ușurează colicele. Varza în general, este diuretică și vindecă guta.

– Dr. Chomel, în Folosirea plantelor uzuale, menționează: "Toate soiurile de varză au o bună acțiune pectorală. În general pt. bolnavii de plămîni, se folosește varza roșie, sub formă de băutură și fiertură. 1,5 l de decoct de varză se amestecă cu 60 gr. de miere de culoare deschisă, încălzită pînă ce a spumat. Frunzele de varză roșie fierte în vin alb sînt un remediu excelent contra abceselor produse de gută ca și a rănilor. Varza albă este folosită în Olanda în comprese pt. reumatism, chiar sub formă de alifie: varza albă, argilă plastică și apă, se amestecă într-un vas de ceramică după care se fierbe pînă ce varza se înmoaie. Pasta călduță se aplică pe locurile dureroase. La țară este folosită împotriva pleuritei în cataplasmă de varză cu usturoi fiert în vin alb".

– Benedictinul N. Alexandri în Dicționarul botanic și farmaceutic scrie: "Frunza de varză usucă și vindecă rănile. Varza roșie este foarte folosită aplicînd fie numai sucul fie frunza întreagă ușor încălzită care se aplică pe părțile laterale ale pieptului și vindecă pleuritele. Prima infuzie de varză, este laxativă, iar următoarele sînt din ce în ce mai constipante. Varza roșie, este foarte bună contra tuberculozei pulmonare. Semințele sînt bune vermicide intestinale. Fiertura de varză este foarte bună ptr. arsuri. Din varză se pot prepara băuturi, și siropuri pt. astmă și alte boli de piept și plămîni."

– Dr. Lameri în Dicționarul universal al drogurilor simple spune: "Prima infuzie de varză este laxativă, iar următoarele; constipante. Varza vindecă rănile, semințele sînt vermicide. Varza roșie este un bun remediu pectoral și întăritor.

– Dr. Gilbert în Demonstrații elementare de botanică menționează: "Varza este un aliment f. întrebuințat în Nord. Este deosebit de important mai ales pt. acești locuitori expuși scorbutului, contra căruia varza este un foarte bun preventiv. Din frunza de varză se pot aplica cataplasme sau se pot folosi sucuri. Semințele pot servi în cataplasme contra tumorilor reci.

– Dr. Gaudhier spune: "Varza roșie nu are un gust prea deosebit de cel al verzei albe. În general este preferată varza roșie din care se prepară sirop pt. tuse, catar cronic și pneumonie. Varza albă stimulează supurația în erupții, este bună contra pinghinilor, contra durerilor de cap rebele. Varza roșie are toate aceste proprietăți ceva atenuate.

– În Dicționar Diderot Geneva 1788, se menționează: "Cato și familia sa au combătut ciuma cu varză. Plinius a afirmat că Pitagora aprecia foarte mult varza".

– Dr. Roques în Tratatul plantelor uzuale, Paris 1822, menționează: „Varza a fost totdeauna disprețuită de medici, dar a fost foarte apreciată din punct de vedere culinar. Ea încîntă ochii amatorilor, nu numai în farfurie, ci și în grădină. O varză proaspătă acoperită cu picături de apă limpede care strălucesc în soare, radiază viață, putere și sănătate. În țările nordice, varza este un aliment universal.

– Celebrul navigator Cook, a dovedit că varza acră nu este numai un bun aliment, ci și unul din cele mai bune remedii contra scorbutului. Din tot echipajul său, nimeni nu a suferit de această boală. În Franța, se prepară un aliment hrănitor de varză și castane, cu varză roșie, care e ceva mai dulce și mai ușor de digerat. Varza a fost renumită datorită acțiunii sale în bolile de plămîni; siropul este f. bun pt. guturai, tuse, răgușeală, catar. Și se prepară din 500 gr. suc varză roșie filtrat și 250 gr. miere sau zahăr cu 3 gr. de șofran. Se fierbe pînă la îngroșare, după care se servește de 3-4 ori pe zi cîte o linguriță, care se poate pune în ceai pectoral. Persoanele foarte slăbite au folosit acest sirop cu mare succes.

– Dr. A. Bossu în Tratatul plantelor medicinale, menționează: „Ca și toate cruciferele, varza are acțiune ușor stimulantă și este un excelent remediu antiscorbutic. Siropul de varză roșie este folosit în răgușeală, catar cronic, tuberculoză. Frunzele de varză crude, se pot aplica pe umflături pt. a ușura supurația ca și la junghiuri. În antichitate, regimul vegetarian era mai apreciat decît astăzi, iar varza era foarte folosită.

– Chelin recomandă varza contra crustelor de lapte ale copiilor: 16 gr. varză verde fiartă într-o ceașcă de lapte, dimineața și seara și comprese cu frunze de varză pe locurile bolnave.

– Abatele Neuens în Medicina naturală științifică, menționează: „Varza este un remediu intern și extern. Sînt puține remediile așa de ușor accesibile, utile și atît de active."

– Ouvrage de Botanique Médicale du Presbytère, Paris, menționează: „Varza obișnuită atît de importantă în alimentație are și proprietăți vindecătoare, curățind și vindecînd rănile, combate scorbutul, ca de altfel toate cruciferele. Contra răgușelii și a catarului cronic, este bun siropul preparat din: 250 gr. de suc de varză roșie filtrat și 500 gr. zahăr, care se fierbe pînă la îngroșare.

Trebuie menționat că preferința arătată de unii autori pt. varza roșie, se datorează mai mult culorii frumoase pe care o are și care inspiră mai multă plăcere și încredere bolnavilor. În antichitate, ca și astăzi dealtfel varza albă este mult mai folosită. De fapt toate soiurile de varză sînt bune, dar varza albă și în deosebi cea milaneză, este mai activă. În tot cazul cea mai mare putere vindecătoare o au frunzele groase și verzi care sînt libere sau de la suprafața căpățînii.

Mărturiile din antichitate și pînă astăzi despre terapia cu varză și îndelungata experiență a autorului, îl îndreptățesc să afirme că varza este una din cele mai importante plante medicin.

<u>COMPLETARE – Dr. FL. CĂCIULĂ 30.93.69.</u>

Pentru asigurarea succesului într-un timp și mai scurt, în special în bolile cronice ca diabet, scleroză, cancer este bine ca tratamentul cu varză să fie asociat cu posturi de 3 zile în care se vor consuma numai sucuri

de morcovi, sfeclă roșie dublată cu apă de cartofi sau apă de țelină și ceaiuri diuretice, cca 2l/zi, doar dacă inima și rinichii sînt slabi, cantit. de ceai se va limita la 1-1,5l.

Deasemenea în primele 3 zile, în cazurile grele și în special în bolile nervoase, se recomandă bolnavului cîte o ședință de sugestie sau hipnoză, prin care se mobilizează întreaga energie fizică și psihică, scoțînd din inconștient (imaginație) rădăcinile bolii. În sugestiile repetate se va înfiripa ideea de sănătate și bună dispoziție.

În perioada tratamentului, vor fi excluse din alimentație zahărul, care trebuie înlocuit cu miere, carnea, alcoolul, tutunul, cafeaua, cacaoa și ceaiurile nemedicinale.

Apa de țelină se prepară cu aceleași cantități, din țelină, ca și apa de cartofi.

Apa de cartofi se prepară din 500 gr. cartofi cu coajă cu tot, spălați cu peria, tăiați mărunți și fierți în 1Kg apă pînă va scădea la 500 gr., după care se strecoară.

Sucul de morcovi se va dubla cu apă de cartofi, iar sucul de sfeclă, cu apa de țelină.

Tratamentul începe dimineața, la ora 7, cu suc de morcovi, 250 gr. (150 gr. morcovi și 125 gr. apă de cartofi), la ora 9.30 se va lua suc de sfeclă cu apă de țelină, aceleași cantități, la orele 11, 17 se vor lua ceaiuri diuretice (cozi de cireșe), iar în celelalte ore, se pot consuma prin rotație băuturile menționate.

Alimentele se dau pe răzătoare de plastic și se storc prin tifon. Înainte de consumare băutura se încălzește la 37°C.

SUCUL DE SFECLĂ ROȘIE : DR. FRITZ KEITEL :

Printre rădăcinile vegetale și plante, sfecla este una din cele mai importante.

Prezenta subst. colorate, pare să indice secretul acțiunii terapeutice datorită numeroaselor substanțe ce le conține: carotina, carota și clorofila din verdețuri, roșul, albastrul, galbenul și oranjul din fructe.

Sfecla conține roșul și violetul, care sînt foarte bogați în potasiu, fosfor, calciu, sulf, iod, fier și cupru.

Cercetările mineralo-chimice au arătat că pe lîngă aceste substanțe, sfecla mai conține: hidrați de carbon, proteine, grăsimi, vit. B_1, B_2, B_6, P, C și niacină. Sucul de sfeclă distruge tumorile canceroase prin fierul ce-l conține, regenerează sîngele, oprește înmulțirea celulelor canceroase și dacă procesul nu este prea înaintat, reface structura normală a țesutului.

Sucul de sfeclă roșie regenerează sîngele, printre care leucemia; s-a constatat că leucemia poate apărea în urma radiațiilor, care sînt existente și în timp de pace.

La Congresul de Medicină Internă Profilactică din 1961, dr. Schmidt, a dovedit că sucul de sfeclă roșie aduce servicii valoroase vătămării produse de radiațiile Röetgen și cele radioactive.

În medicina populară, se cunosc cazuri de vindecare prin refacerea sîngelui cu sucuri de fructe. În SUA, este cunoscut un caz al unei femei bolnave de leucemie, care a părăsit spitalul pt. a muri acasă. Reîntoarsă la spital după 3 luni pt. control, cu uimire medicii au constatat-o sănătoasă, — a explicat că în fiecare zi a băut 1 l suc sfeclă roșie.

Se cunosc cazuri de malarie vindecată

în același tratament. S-a constatat că virusul localizat în globulele roșii ale sîngelui, produce temperatura. În urma consumării a sucului de sfeclă, virusul este distrus, iar temperatura scade în scurt timp.

Sucul acționează favorabil și asupra anemiei, în special la copii și adolescenți bolile febrile și acute, la gripa incipientă acționează foarte singur și puternic.

Prin conținutul său bogat în calciu, potasiu, dacă mai este combinat și cu miere de albine, se obține un efect și mai salutar căci prin acțiunea diuretică se elimină acidul uric, avînd mare valoare profilactică în suferințele reumatice, artrite și alte tulburări ale sîngelui.

După unele probabilități, are proprietăți de a regla presiunea sîngelui în caz de nis.

Are influențe binefăcătoare asupra nervilor și creierului, prin prezența a trei importanți acizi aminici: asparagin, betaina, vitamina.

Sucul de sfeclă proaspăt, prin gustul său neplăcut, în curele în care se iau 500 gr. sau mai mult, provoacă repulsii, din care cauză pacientul suportă cu greu tratamentul.

Autorul a găsit un proces de fermentare cu bacterii lactice speciale, prin care se obține mustul de sfeclă roșie, avînd aceleași proprietăți și aspect ca și sucul inițial, dar fără gust neplăcut, avînd un gust asemănător vinului roșu.

În afară de această fermentație lactică produce substanțe importante pt. terapeutică, indicată de medicină în special în profilaxia cancerului.

Datorită acțiunii antitumorale și conținutului bogat în fier, sucul are o puternică acțiune antianemică.

Sucul de sfeclă roșie se folosește în mod științific și cu mult succes în casele de sănătate ale dr. Vaarlant în tratarea numeroaselor boli și în cancer.

Tratamentul începe cu un post de 3-8 zile care se poate repeta în etape mai mari, dacă este nevoie. În perioada de post, dimineața la deșteptare, se beau 4-500 gr. de supă de legume, preparată după cum urmează: tăiate legumele cu rădăcini, cartofi cu coaja lor, morcovi, țelină, napi, pătrunjel. Sfeclă roșie, pot fi folosite la această supă. Legumele bine curățate se fierb toate odată timp de o jumătate de oră în apă suficientă și fără sare. Se strecoară lichidul și pt. fiecare porție (500 gr) se adaugă 1-2 linguri de supă din tărîțe de grîu și 1-2 linguri sămînță de in înmuiate în apă de cu seară.

La sculare dimineața, se încălzește băutura care în timp ce se bea se clatină mereu pt. a forma un lichid omogen.

Dacă doriți o băutură mai concentrată (în cazuri de reumatism) se taie legumele în bucăți mici. Această băutură are capacitatea de a dizolva reziduurile depuse în articulații și a elimina toxinele periculoase din corp, care sînt cauza reumatismului, a numeroaselor erupții cutanate. Această băutură este f. bună pt. constipație.

După consumarea băuturii, se recomandă să stați cîteva minute culcați pe burtă, lucru care ajută la distribuția și absorbția lichidului.

La 3 ore de la consumarea băuturii, se iau alternativ sucuri de legume crude, de sfeclă roșie și morcovi.

Faceți o fiertură cu cartofi tăiați și puși imediat într-un lichid de apă și o altă fiertură din țelină. Aceste fierturi se beau alternativ din 3 în 3 ore, adăugînd 2/3 suc de sfeclă roșie și 1/3 zeamă de țelină și aceeași cantitate suc de morcovi sau zeamă de cartofi.

În cazul în care organismul reacționează prost, cantitatea de suc se poate micșora. Ince-

pînd progresiv, chiar cu o lingură şi mergînd treptat pînă ce se ajunge la cantitatea indicată.
Cantitatea de lichid ce trebuie băută în 24 ore, este de cca 2 l şi numai în cazul cînd inima este slabă, se reduce la 1.3 l.
Toate lichidele se beau la temperatura corpului pt. a nu obosi corpul să încălzească lichidul, lipsindu-l de o importantă cantitate de energie.
Încălzirea a 500 gr. de apă de la 12-37°C este echivalentă cu ridicarea unei greutăţi de 500 kg la înălţimea de 10 m.
Sucul de legume crude contribuie enorm de mult la curăţirea şi dezintoxicarea organismului şi este cel mai bun medicament natural contra numeroaselor boli, întrucît purificarea ţesuturilor corpului prin neutralizarea reziduurilor metabolice şi eliminarea lor regenerînd în acelaşi timp şi ţesuturile. Ele au un efect magic şi înzdrăvenitor, constituind un fel de baie de sănătate pt. toate organele corpului.
În perioada de post sucurile de fructe crude, sînt excluse întrucît provoacă creşterea acidităţii gastrice şi corpul este în deficit de săruri minerale alcaline. În timpul postului nu se vor consuma decît sucurile, ceaiurile şi supele, dimineaţa.
Sucul de sfeclă roşie dacă nu se foloseşte în combinaţia indicată, ci simplu, se poate lua şi în combinaţie cu laptele prins în casă, după gust şi necesitate.
Este recomandabil a nu se folosi sfecla cultivată pe terenurile tratate chimic.
În cazul cînd la un moment dat se iveşte o oarecare aversiune faţă de sucul de sfeclă, se va adăuga 5% lapte prins (bătut) făcut în casă şi încălzit puţin aducîndu-l la temperatura corpului.
Se mai poate utiliza 50% sfeclă şi 50% morcov.

BIORITMUL UMAN.

TRADUCERE DIN REVISTA GERMANĂ BUNTE ILLUSTRIERTE (RFG) NR. 49 DIN NOIEMBRIE 1970.

CE ESTE BIORITMUL
PĂRERILE UNOR OAMENI DE ŞTIINŢĂ
APLICAŢII PRACTICE
CUM SE STABILEŞTE BIOGRAMA.

Renumitul profesor Sauerbauch a descoperit mai de mult că fiecare om posedă un bioritm. El opera pacienţii săi pe cît cu putinţă, atunci cînd ceasul lor intim arată timpul cel mai prielnic pt. această operaţie, fiind convins de importanţa maximului şi minimului de energie al organismului uman. Pînă la această dată el nu a făcut nici-o declaraţie în public cu toate că a utilizat de mult această metodă, practic în operaţiile sale. Principalul motiv era faptul că nu putea dovedi ştiinţific acest fapt.
Cu ajutorul bioritmului, nu numai că s-au salvat în ultimii ani numeroase vieţi, dar au fost obţinute succese victorioase chiar în afacerile bazate pe acest principiu, fiind cunoscut fluxul şi refluxul general al vieţii omeneşti.
Campionul elveţian Fch Basel a obţinut de două ori primul loc, datorită faptului că antrenorul Helmult Benthaus şi-a antrenat jucătorii după ritmul biologic şi a stabilit dinainte zilele de condiţie excelentă ale jucătorilor săi.
De doi ani, accidentele de circulaţie s-au micşorat cu 33% la întrepr. de Taxiuri din Japonia, de cînd această mare întreprindere stabileşte şi consemnează zilnic în foaia de observaţie a fiecărui şofer printr-o ştampilă, dacă şoferul respectiv se găseşte într-o condiţie de ritm bună sau rea.

Nu s-au mai înregistrat accidente nici la Corporația Telegrafică din Tokio decînd cei 700 curieri telegrafici motorizați ai acestei firme, găsesc în fiecare zi la începutul serviciului, o flamură colorată atașată la motocicletele lor (cea roșie, indică ziua critică, galbenă indică că va urma ziua critică, cea albastră, indică trecerea zilei critice).

Intrepr. de Asigurări Sociale Japoneze, pun în serviciul colaboratori externi, numai dacă bioritmul lor este pozitiv.

Numeroși japonezi, în general preferă să consulte biograma lor atunci cînd vor să întreprindă ceva.

Profesorul Tatai de la Universitatea din Tokio, poartă în permanență asupra sa fișa bioritmică. El a declarat că consideră această biogramă prognoza vremii sale personale. El a avut un rol important în răspîndirea acestui procedeu în Japonia. In această țară, mulți japonezi nu mai plănuiesc nici măcar o aventură amoroasă înainte de a-și consulta biograma.

In Europa, lumea a rămas mai rezervată în această privință cu toate că sportivii utilizează acest procedeu. Din Europa, se pare că Elveția este țara care utilizează cel mai mult biograma, mai ales în sport.

Către sfîrșitul secolului trecut, dr. Pliess din Berlin, cu ocazia cercetărilor asupra animalelor și plantelor, a observat că dezv. lor nu se produce uniform ci prin fluctuații regulate, de perioade lente și rapide. Tot el a mai constatat că și viața oamenilor este supusă acestei legi încă de la naștere. El este acel care a numit acest fenomen, bioritm. El a stabilit că funcțiunile organice ale vieții umane au un interval de 23 de zile începînd din prima zi de naștere; pt. funcțiile senzoriale și sentimentale, ritmul este de 28 zile.

Cînd a încercat să răspîndească această descoperire, dr. Fliess a fost luat în rîs.

Mulți au încadrat această descoperire în astrologie și de numeroși oameni de știință, a fost tratată chiar ca șarlatanie.

In anul 1923, prof. Telt Scher din Insbruk a descoperit al treilea ritm biologic uman. Dar știința nu a luat notă oficială nici despre această descoperire. Telt a comparat lucrările de examen a 5000 de studenți cu biogramele lor, găsind confirmarea descoperirii dr. Pliess și a sa. El a stabilit al treilea ritm, ritmul intelectual ca avînd o durată de 33 zile.

Prof. dr. Krayenbul, director al Clinicii Univ. neurologice din Zürich, a folosit totuși ani de-a rîndul acest principiu, pt. fixarea datei operației pt. pacienții săi, cu toate că nu putea demonstra principiul științific.

Ulterior, s-au făcut cercetări și s-a stabilit că accidentele de circulație se produc în majoritatea cazurilor în zilele cu ritm energetic al bioritmului, de către prof. dr. Krayenbul și dr. Henry Le Roy, prin examinarea a 2917 cazuri, dintre acestea 2/3 se aflau în zi socotită rea.

Acest principiu, desigur că se reflectă și în activitatea de muncă de orice fel sau alte activ.

Biograma se poate stabili foarte ușor cu ajutorul unui calculator pe perioade îndelungate, dar se poate calcula tot atît de precis și fără.

Pentru aceasta, se calculează numărul zilelor de vîrstă de la data nașterii (se iau în considerare numărul exact de zile determinînd anii bisecți).

Numărul total se împarte la 23, la 28 și la 33; în funcție de resturile obținute se va calcula data de început a fiecărui ritm în acea perioadă.

Ex: A.S. s-a născut la 21 dec. 1927, ce are la 21 dec. 1970, 43 ani: 43 ani x 365 zile = 15.695
ani bisecți 11
15.706 zile

15 706 : 23 = 682 rest 20
15 706 : 28 = 560 rest 26
15.706 : 33 = 472 rest 30

<u>COMPLETARE DIN ALTE SURSE:</u>

În cadrul fiecărui ciclu
- fizic 23 zile
- emoțional 28 zile
- intelectual 33 zile

prima jumătate reprezintă perioada pozitivă de activitate, iar a doua jumătate, reprezintă perioada negativă, de refacere.

În toate cele trei cicluri, ziua trecerii de la perioada pozitivă la cea negativă, se numește și critică sau și zero, și de minimă energie. Aceasta este ziua cea mai periculoasă, considerată ca și cu ghinion. Evident, prima și ultima zi a ciclului, reprezintă perioada de maxim.

ORDINEA MASAJULUI ÎN:

TUSE: 14 39 40 41 21 13

GRIPĂ: 39 40 41 45 34 6 2

SCLEROZA ÎN PLĂCI

REGIMUL DE CRUDITĂȚI INDICAT PENTRU BOLNAVI CONFORM TERAPIEI DR. ARC ȘI EBBA WARRLAND (MEDICI SUEDEZI) STABILIȚI ÎN ELVEȚIA.

La început se face o cură de post de trei zile pt. a scoate din aparatul digestiv bacteriile de putrefacție, cu ajutorul cărora se digeră ouăle și carnea și a se elibera de toxine.

<u>CURA DE POST</u>: Se face în felul următor:
La ora 7 dim. se fac 2 clisme cu apă curată călduță, prima de 1/2 l și a doua de 1 l.
Apoi se bea 1/2 l de supă de legume care se prepară în seara anterioară astfel: se taie în bucăți mici 2-3 cartofi cu coajă, 1-2 morcovi, 1 pătrunjel, o ceapă mică, ardei gras, leuștean, usturoi, puțină țelină, roșii etc, după anotimp. Se pun în apă rece și se fierb, de când au început să clocotească 1/2 oră, la foc potrivit. Dacă supa se fierbe mai mult sau la foc tare, se distrug vitaminele. Este obligatorie prezența morcovului, doi cartofi și un pătrunjel.
Când este gata, se strecoară printr-o sită, iar în dimineața următoare se bea numai lichidul ușor încălzit. <u>Legumele fierte se aruncă, deoarece nu</u> mai conțin vitamine.
După 1/2 oră se bea 3 dl suc de morcovi, care se amestecă cu 1 dl de apă de cartofi (care se prepară prin fierberea a câtiva cartofi bine spălați și tăiați mărunt, cu coajă, 10 minute, la foc potrivit, strecurându-se apoi zeama). Se prepară sucul de morcovi, de 3 ori pe zi, pentru a fi consumat mereu proaspăt. Supa se păstrează acoperită la frigider, sau într-un loc ferit de lumină, aer și căldură.
Între orele 10-12 se bea 1/2 l de ceai de plante medicinale: mentă, ceai de munte, mușețel,

sunătoare, coada calului etc.
Se interzice ceaiul rusesc, care este dăunător sistemului nervos. Poate fi îndulcit cu o linguriță de miere de albine. Este interzis ZAHĂRUL sau MIEREA ARTIFICIALĂ.
La ora 13 se bea din nou 3 dl suc de morcovi cu 1 dl supă de cartofi proaspăt preparat.
Între 15-17 se bea 1/2 l ceai.
La ora 19 se bea 3 dl suc morcovi cu 1 dl supă de cartofi.
Morcovii se spală totdeauna foarte bine cu apă caldă și o perie tare pt. eliminarea eventualelor ouă de viermi și se rade coaja cu totul. Sucul se strecoară într-un vas netransparent și se acoperă imediat, el trebuie băut imediat după preparare.
Seara se repetă cele două clisme.
Acest regim de post trebuie repetat 3 zile. Se poate întîmpla ca în aceste zile bolnavul să se simtă mai rău, cu greturi și ameteli sau dureri, mai ales de cap. Pacientul nu trebuie să se sperie deoarece aceste semne arată că cura de post își face efectul, organismul eliminînd toate toxinele.
După aceste 3 zile se face o zi de trecere pentru a introduce în intestin bacterii de fermentație cu ajutorul cărora se vor digera legumele și fructele crude, cît și produsele lactate.

REGIMUL PENTRU ACEASTĂ ZI DE TRECERE:

- Dimineața se bea tot supa de legume, preparate după retetele arătate, la care se adaugă însă SARE, după ce a fost strecurată, 1-2 linguri de tărîțe de grîu (care conține toate vit. B din abundență) și 1-2 linguri de sămînță de in. Tărîțele și semințele de in se înghit odată cu supa, care se bea dintr-o ceașcă sau care se mănîncă cu lingura din farfurie.
- După 1/2 oră se bea o ceașcă de lapte acru (să nu fie foarte acru, ci lapte bătut proaspăt sau iaurt proaspăt), iar între 10-12 1/2 l. de ceai de plante medicinale.

- La orele 13 se bea o ceașcă de lapte acru și se mănîncă cîteva cartofi fierți în coajă, într-o oală specială de aburi (cratiță separată în care se pune apă și peste care se așează o oală specială găurită jos. În oală se pun cartofii, care nu ating astfel apa și oala se acoperă cu capacul. Se fierb cartofii în aburi 1/2 oră, cu coajă, pentru a nu distruge vitaminele).
- După masă între 17-19 se bea din nou 1/2 l ceai.
- Seara ca și la prînz.

Clismele nu se mai fac decît în cazul cînd pacientul a suferit de o constipație gravă. Dar după cele 3 zile se fac doar clisme cu 1/2 apă, încă cîteva zile, pînă se reglează scaunul.
După această zi de trecere începe regimul obișnuit pentru scleroza în plăci:
- La trezire se bea 1/2 l supă de legume cu tărîțe de grîu și semințe de in. După 1/2 oră se servește micul dejun care constă din fructe dulci, coapte, cu miros plăcut, tăiate sau rase, amestecate într-o farfurie cu o lingură de miere de albine, tărîțe de grîu, o lingură sau două semințe de in, puțin praf de frunze uscate de urzici. (Se freacă într-o sită, se pun într-un borcan bine acoperit și ferit de lumină. Urzica este una din cele mai valoroase plante medicinale cu o mare putere de vindecare și conținînd din abundență subst. vitale și toate vitaminele necesare organismului). Se umple farfuria cu iaurt sau lapte acru, se amestecă toate și se mănîncă. Este ca o cremă de fructe bun la gust.
- Între 10-12 1/2 l ceai.
- La prînz și seara salată crudă din diferite legume, în mod obligatoriu însă o legumă rădăcinoasă (morcov, țelină, pătrunjel, ridichi), o legumă cu fruct (roșii, castraveți, ceapă, gulii, ardei grași) și o legumă frunză (varză, salată verde, frunză de tarhon, pătrunjel, țelină).

La această salată se adaugă usturoi, ceapă, cimbru, busuioc. Piperul este interzis - este dăunător sistemului nervos.
Salata poate fi acrită cu varză murată sau castraveți murați (NU CU OȚET) care este tot INTERZIS).
Varza murată pt. bolnavii de scleroză în plăci se prepară astfel: pt. evitarea sării, care este TOT INTERZISĂ și se admite numai cît au legumele murate: varza se taie mărunt, se adaugă puțină sare brută (neagră), se amestecă și se presează într-un borcan, se toarnă un strat de grosimea unui deget, de lapte acru peste ea, (astfel se introduc în borcan bacteriile de fermentație, care vor ajuta la fermentația rapidă. Pentru a fi mai gustoasă se adaugă măiar și cimbru.

- La începutul mesei de prînz se mănîncă o felie de pîine graham (pîine neagră, care conține foarte multe vit. B_1, atît de necesare bolnavului de scleroză în plăci), cu o felie de caș sau brînză de vaci și cîteva felii de ceapă proaspăt tăiată (deci se admite numai o brînză fermentată natural, fără subst. chimice, fără adaos de sare). Ceapa nu are voie să stea în contact cu aerul nici 2 minute, deoarece pierde rapid subst. vitale și uleiurile eterice.
- Salata de legume se acoperă imediat după preparare și se consumă proaspătă; în nici-un caz nu se consumă salată proaspătă la prînz și seara. Legumele se spală bine, se înlătură părțile eventual stricate și se folosesc cu coaje deoarece majoritatea vitaminelor se află imediat sub coaje.

Legumele nu se lasă nici-odată în apă, se păstrează la întuneric și la răcoare și se evită contactul cu lumina soarelui cît se poate de mult. Deaceea cumpărăturile trebuiesc făcute în piață dimineața, cît se poate de devreme, se aleg legumele și fructele bine coapte, proaspete și cu miros plăcut. Salata sau frunzele de spanac, de pătrunjel etc. vestede nu mai conțin vitamine și nu mai sînt bune de consumat.

Trebuiesc evitate legumele și fructele tratate chimic, stropite sau îngrășate cu chimicale, care sînt f. dăunătoare și avantajează evoluția bolii.

Înaintea mesei este bine să se bea un păhărel suc de morcovi, iar după masa de prînz și seara se mănîncă obligatoriu o lingură de grîu înmuiat în apă 24-48 ore, depinde de temperatură (Rețeta grîului încolțit). La sfîrșitul mesei se înghite o bucățică de drojdie de bere cu apă, de preferință drojdie fortificată din care se poate consuma pînă la 50 gr. pe zi. Tărîța, grîul și drojdia trebuiesc zilnic mîncate deoarece sînt sursa cea mai importantă a vit. B, importantă pt. înfruntarea acestei boli și care trebuie introdusă în organism într-o compoziție naturală și pe calea injecțiilor.

REZUMAT:

PRIMA ETAPĂ: 3 ZILE CURĂ DE POST.
- la ora 7,00 dim. clismă dublă, 1/2 l apă și apoi 1 l. de apă.
- la ora 7,30 supa de legume.
- la ora 8,00 sucul de zeamă de cartofi fierți (supa)
- între 10-12,00 ceaiul
- la ora 13,00 sucul de zeamă de cartofi.
- între orele 15-17,00 ceaiul
- la ora 18,00 sucul de zeamă de cartofi.
- la ora 19,00 clisma dublă.

A DOUA ETAPĂ: 1 ZI DE TRECERE.
- mîncare de adaptare.

A TREIA ETAPĂ: REGIMUL OBIȘNUIT PTR. SCLEROZA ÎN PLĂCI:
- la ora 7,00 supa de tărîțe și in.
- la ora 7.30 micul dejun (fructe, nu PÎINE sau UNT)
- între 10-12,00 ceaiul
- la ora 13,00 prînzul (salată de legume crude, grîul, drojdia).

– între orele 16-17.00 Ceaiul
– la ora 19.00 Cina (Salată, grâu, drojdie).

INDICAȚII GENERALE:

Sînt interzise cu desăvîrșire următoarele alimente: untura de porc, carnea de orice fel, pastele, mezelurile, slănina, ouăle. Proteinele sînt asigurate prin porția zilnică de lapte și brînză. Orice produs de făină albă, prăjituri, bomboane, zahăr alb (cum se găsește în comerț), sarea se admite în preparate: murăturile în cant. mici sarea neagră.

Se interzice orice produs preparat pe cale industrială și deci, tratat chimic sau lipsit de vitamine naturale. Se interzic conservele de orice fel, pînă și cele de legume sau sucuri de fructe conservate. Nu se recomandă untul și smîntîna decît într-o cantitate foarte mică și doar din cînd în cînd, în nici-un caz zilnic.

Se interzice cu desăvîrșire: tutunul, cacaoa, cafeaua, ciocolata, frucadele, laptele praf și alcoolul.

Pentru înlăturarea toxinelor din organism este necesară o cantit. de 2-2,5 l de lichid pe zi (1 l ceai, 1/2 l supă și 1 l de apă din legume și fructe). Prin lichid se înțelege exclusiv apa din legume și fructe în loc de ceai. În nici un caz prin lichid nu se înțelege laptele sau sucuri din legume, care sînt considerate alimente care trebuiesc digerate. Lichidele trebuie să transporte lichidele din organism și deci nu pot fi considerate ca aceste două alimente ce trebuiesc digerate. Toate alimentele se mănîncă foarte încet amestecîndu-se bine cu saliva. Excepție face doar supa de dimineață, care se bea repede.

Alimentele cele mai valoroase sînt: morcovul, cartoful, urzica. Urzicile se consumă primăvara opărite cu apă fierbinte, strecurate printr-o sită și amestecate cu ulei rece de plante (porumb, in, floarea soarelui sau de măsline), în celelalte sezoane se folosesc urzici uscate, frecate și ținute în borcan închis la loc întunecos și rece, ferite de lumină și aer. Această pudră se presară peste laptele acru. Toate legumele și fructele se consumă cu coaje, iar merele și perele se mănîncă cu sîmburi. În loc de zahăr se mănîncă numai miere verificată, nu mai mult de 2 lingurițe zilnic.

FOARTE IMPORTANT! Nu se amestecă niciodată la o masă legume cu fructe, evitînd o combinație chimică nefavorabilă, care provoacă balonări. Grîul poate fi consumat cu stafide, care trebuiesc spălate în apă fiartă (fiind tratate cu parafină).

Portocalele și lămîile nu sînt indicate ca sursă de vit. C., ele fiind culese necoapte și tratate cu chimicale pt. a nu se strica în lungul lor drum, astfel pierd f. multe vitamine și sînt dăunătoare organismului. Ca sursă de vit. C se mănîncă frunze de măcar și pătrunjel care conțin de 5 ori mai multe vit. C decît portocalele și lămîile sau ardei grași care au de 5 ori mai multă vit. C, deasemenea varza murată.

Tot ce a fost menționat este arătat în cartea lui EBBA SAERLAND pe bază științifică, fiecare produs interzis sau indicat avînd motivație științifică verificată în practică.

Pe lîngă acest regim alimentar se mai practică și următoarele exerciții:

– gimnastică ușoară pt. început complicîndu-se pe parcurs, se va peria de 2-3 ori tot corpul cu o perie destul de tare, cu fir natural nu plastic începînd cu picioarele, brațele și apoi restul corpului, începînd de la periferie spre inimă.

Dimineața se va spăla cu apă rece stătută. Se evită șocuri de apă rece-caldă. Se recomandă dușuri, la început cu apa foarte

puțin încălzită, mai tîrziu cu apă rece stătută.
Șederea la soare este admisă numai pînă la 9-10,00 dim. și seara după 17-18,00.
Capul se acoperă la soare întotdeauna cu ceva alb. Se va evita umezeala și curentul.
Se va evita supraeforturile de orice natură, dar trebuie să-și exerseze cu multă răbdare și perseverență musculatura slăbită.
Ziua trebuie astfel împărțită încît bolnavul să fie mereu preocupat de o treabă utilă, muncind mereu pt. a-și recîștiga sănătatea. Să stea cît se poate de puțin în pat, să umble, să facă o serie de munci casnice mai ușoare.
Vindecarea merge f. încet, de multe ori trebuie să treacă luni de zile (pînă la 8 luni) pînă se observă primele succese.
Bolnavul trebuie să cunoască că subst. nervoasă este de așa natură încît, odată distrusă, nu se mai poate reface niciodată, oricare ar fi tratamentul. Un lucru este cert: datorită acestui regim boala stagnează imediat, în mod sigur și nu mai avansează de loc. Încetul cu încetul (depinde de gravitatea leziunii deja existente și de vechimea bolii) micile defecte (amețeli, paralizii mai ușoare și nu de lungă durată, și mai ales la persoane mai tinere, dispar) se îmbunătățește vederea, echilibrul, dispar tremurăturile, grețurile, durerile de cap.
Dacă bolnavul face greșeli în alimentație, nerespectînd cu cea mai mare strictețe, tot ce s-a prescris, boala se poate agrava mai mult. Este dăunător să stea într-o cameră unde se fumează, deasemenea nici statul în fața televizorului provocînd stări nervoase, slăbiciune în picioare, contracții involuntare în musculatura picioarelor.
Deasemenea se vor evita agitațiile, emoțiile, și enervările. Se vor evita stările de plîns, înlocuindu-le cu optimismul.

Odată cu administrarea acestei cure de crudități se elimină din organism întreaga floră de putrefacție (prin care este susținută această boală) și deci nu mai este în stare să digere carnea și ouăle. Dacă mănîncă totuși aceste elemente, efectul este catastrofal, începînd cu a treia zi de la consumarea alimentelor interzise.
După un an de regim de crudități se poate mînca în zilele de sărbătoare și duminica mîncare gătită din legume, precum și unele prăjituri de casă din făină integrală și cu iaurt în locul ouălelor, miere în locul zahărului.

<u>ALȚI FACTORI CARE TREBUIESC EVITAȚI PTR. A EVITA REIZBUCNIREA BOLII:</u>

- Căldura prea mare (sobă, soare)
- frig prea mare (picioare înghețate).
- umezeala (pe vreme de lapoviță sau ninsoare mai bine să nu se iasă). Feriți-vă de ploaie, nu plecați fără umbrelă!
- curent
- excursii obositoare care necesită un supraefort.

Se recomandă multe plimbări în aer liber.
- șocuri de orice natură (căderi, apă rece sau fierbinte, lovituri mecanice, dar și șocuri psihice).
- otrăvuri, adică subst. toxice (medicamente mai ales antibiotice, chimicale, îngrășăminte chimice la legume, subst. ptr. stropit la fructe și cartofi, nicotină, alcool, cafea, ceai rusesc etc).
- schimbări bruște de tensiune a aerului (teleferic)
- boli infecțioase (gripă, pungi cu puroi la dinți sau în organism). Boala poate fi menținută de o măsea cu puroi.
- enervări
- toate alimentele interzise, enumerate mai sus, în special carnea, ouăle, peștele, zahărul rafinat și produsele din făină albă care sînt cele mai dăunătoare.

REGIMUL PENTRU SCLEROZĂ:

Tratamentul constă din alimentație crudă, avînd următoarele doze:

- Grîu și secară încolțite — 50 - 250 gr.
- Pîine integrală — 150 gr.
- Fulgi de ovăz — 70 gr.
- Lapte prins sau proaspăt (nefiert) — 250 gr.
- Unt țărănesc — 30 gr.
- Gălbenuș de ou desgerminat — 1 buc.
- Nuci cu pieliță opărită și curățată — 6 - 10 buc.
- Miere de albină — după voie.

Aceste doze sînt orientative, grîul, pîinea și fulgii de ovăz trebuiește respectată cantitatea, restul cu cumpătare după nevoie.

PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATEREA SCLEROZEI:

Rețeta este practicată pe scară largă în China și este cunoscută pt. efectele ei în prevenirea și combaterea sclerozei.

PREPARAREA TINCTURII DE USTUROI:

- 400 gr. bulbi de usturoi (căței de usturoi curățați de învelișul lor). Se macină mărunt, trecîndu-se de două ori prin mașina de tocat carne. Peste conținutul obținut se toarnă:

- 200 gr. alcool rafinat (spirt) pur de 96°. Amestecul rezultat se păstrează într-o sticlă de culoare închisă, bine astupată, într-un loc răcoros și întunecos, timp de 20 de zile. După acest interval amestecul se strecoară prin pînză, înlăturîndu-se reziduurile. Lichidul (TINCTURA) obținut se păstrează încă 3 zile în aceleași condiții (în sticla astupată la loc răcoros și întunecos) după care se adaugă:

- 100 gr. miere de salcîm și

- 20 gr. extract de propolis în concentrație de 30 % (extract de propolis în alcool rafinat). Prin amestecare, cele trei substanțe se omogenizează obținîndu-se preparatul gata pt. tratament.

Se administrează în picături, de 3 ori pe zi cu 1/2 oră înainte de mese, respectîndu-se următoarea schemă:

Zile de tratament:	Doza de picături la fiecare masă:		
	Dimineața	Prînz	Seara.
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25
12	1	2	3
13	4	5	6
14	7	8	9
15	10	11	12
16	13	14	15

În a 11-a zi de la începerea tratamentului se administrează doze record de cîte 25 de picături, atît dimineața, cît și la prînz și seara.

După a 11-a zi, tratamentul se repetă exact după schema din prima zi, respectîndu-se doza de administrare și continuîndu-se tratamentul pînă la terminarea preparatului, obținut din rețeta menționată.

PENTRU PREVENIREA ŞI COMBATEREA AFECŢIUNILOR CARDIO-VASCULARE:

O altă rețetă, de asemenea chinezească tradițională, este folosită pt. prevenirea și combaterea afecțiunilor cardio-vasculare prin curățirea vaselor sanguine.

Se prepară după cum urmează:

- 350 gr. usturoi curățat și pisat în vas de lemn sau sticlă (nu se întrebuințează unelte din metal). Se mai adaugă:
- 200 gr. alcool rafinat (alb) apoi se introduce într-o sticlă de culoare brună. Se lasă 20 de zile la întuneric pt. macerat, la temperatura camerei. Sticla va fi introdusă într-o pungă sau pânză de culoare închisă pt. a fi ferită de lumină. După 20 de zile amestecul se strecoară printr-un tifon pus în trei. Lichidul se va mai ține încă 3 zile la întuneric, în aceleași condiții. A patra zi se adaugă
- 50 gr. lapte dulce fiert și degresat, după care se administrează conform graficului de mai jos, înainte de masă:

Zilele de tratament	Doza de picături la fiecare masă:		
	Dimineața	Prânz	Seara
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	25	25	25

Restul lichidului se ia în continuare până ce se termină, în ordinea prevăzută în grafic. Rețeta se repetă la 5 ani. Ea nu afectează nici un alt organ. Dizolvă toate grăsimile și impuritățile depuse pe pereții vaselor sanguine.

Medicina populară cuprinde numeroase „rețete" de produse naturale în care usturoiul - singur sau în amestec cu alte plante și în special cu produse apicole (datorită compoziției lor chimice variate și extrem de active) - constituie un apreciat tratament pe care oamenii l-au descoperit cu milenii în urmă dintr-o necesitate instinctivă de apărare a sănătății lor.

ing. VALERIU POPA.

FLACĂRA nr. 41 - 11 oct. 1982.

REGIMURI ALIMENTARE ÎN DIVERSE BOLI:

TUMORI ABDOMINALE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, supă de fasole mung cu unt sau smântână, legume verzi fierte cu ulei, supă de ridiche, condimente carminative ca: ghimbir, piper negru și frunze de dafin în preparate culinare, usturoi în toate mâncărurile; moderat: struguri, portocale, lămâi, roșii și alte fructe dulci-acrișoare, produse lactate, inclusiv iaurtul, zer, băuturi alcoolice după mese - moderat, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE:

- mâncăruri prăjite, fripte, carne, boabe, porumb,

mei, ovăz, condimente iuți: ardei iute, alimente uscate ca: pâinea, biscuiți etc; ceai rusesc, cafea sau alte băuturi fierbinți; fructe prea coapte, tuberculi.

NOTĂ: Postul, mesele servite la ore neregulate și plimbatul imediat după masă sînt STRICT INTERZISE!

ACIDITATE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, supă de fasole în special de păstăi verzi, legume verzi fierte, păpădie, portocale, lămâi, struguri, mere, mandarine, pepene verde, prune, castraveți, miez de melon, stafide sau orice fructe dulci-acrișoare, lapte și sucuri de fructe, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE:

- Carnea, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, fasole soia, alimente grase, conopida, varza, ridiche crudă, oțet, biscuiți, coaja de pâine, ceai, cafea sau alte băuturi fierbinți, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, mei, în special alimente organice acide cum sînt murăturile.

NOTĂ: Servitul mesei la ore regulate este ESENȚIAL!

ALCOOLISM:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- grâu, orez, ovăz, peste, preparate din alimente dulci-acrișoare, inclusiv: legume, piper, ghimbir, coriandru, etc, legume verzi în special cu unt, fructe acre inclusiv roșia, portocale, ananas, mandarine, lămâie, struguri, rodia, produse lactate, sucuri de fructe, puțin vin sau alte băuturi alcoolice după mese.

ALIMENTE INTERZISE.

- Bahăi, carne de porc, bivol, ardei iute, porumb, mei, fasole, ceai, cafea, băuturi fierbinți, alimente prăjite, fripte, coapte, fructe prea coapte, acizi organici, sare în exces.

ALERGII:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, mei, porumb, ovăz, orz, legume verzi fierte, ghimbir și piper negru în toate alimentele, rodii, struguri, papaia, ceai și alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, ardei iute, usturoi.

ALIMENTE INTERZISE:

- fasole, mango, fructe citrice, ouă, nucșoară, cafea, fructe coapte, înghețată, ciuperci, ceapă, iaurt, brânză, smântână, acid organic, alimente fermentate inclusiv oțet, băuturi reci, apa rece.

ANEMII:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, linte, fasole, spanac, lăptucă, sfeclă, morcovi, cartofi, legume verzi cu condimente carminative, unt, supă de carne cu condimente, produse lactate, struguri sau stafide,

curmale, pepene cantalup, rodie, cireșe, lămâie, banane și alte fructe dulci, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE:

- iaurt, fructe citrice ca lămâia, roșia, chitra, mei, băuturi alcoolice, fasole soia, ulei de susan, oțet, ceai sau cafea fierbinți și alte băuturi fierbinți, ardei iute, sare în exces, fructe prea coapte, alimente fermentate (acid organic), alimente prăjite sau coapte.

NOTĂ: orele regulate de masă sunt ESENȚIALE!

APENDICITA:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- regim ușor lichid, cu orz, rădăcină de scaiete, linte cu zahăr sau puțină sare, pâine fără coajă, supă de legume fierte, spanac, lăptucă, castravete amar, sparanghel, vânătă, schinduf, papaia, pepene verde, cantalup, lămâie dulce, lapte, apă caldă.

ALIMENTE INTERZISE:

- fructe citrice, mâncăruri grase, unt, iaurt, brânză, carne, orez copt sau prăjit, alimente grele fierte sau prăjite, banane, gem, jeleu, sosuri, oțet, băuturi alcoolice, ceai sau cafea fierbinte, ardei iute, ciuperci.

ARTRITĂ - ARTROZĂ:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- grâu, orez, produse lactate, carne, alimente grase, toate fructele acre, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice după mese, preparate culinare cu condimente carminative ca: ghimbir, piper negru, nucșoară, frunze de dafin, alimente cu mare valoare nutritivă inclusiv fructe uscate.

ALIMENTE INTERZISE:

- verdețuri, în special salate crude, fructe zemoase (papaia, pepene verde și cantalup) dovleac, nap, sfeclă, cartofi, ciuperci, muguri de bambus, mlădițe de ferigă, conopidă, varză, țughețată, fasole, nuci, porumb, berbec.

NOTĂ: Regimul pt. artrită este același ca pentru REUMATISM.

ASTM:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez vechi de peste un an, grâu, orz, supa de fasole, ridiche uscată, supă de pui cu condimente iuți, cartofi, spanac, lăptucă, pătrunjel, schinduf, sparanghel, alge marine, castravete amar, ciocolată, brânză, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, struguri, stafide, smochine, portocale, miere în toate alimentele, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE:

- lapte, unt, iaurt, pește, porc, vită, berbec, oțet, fructe acre, dovleac, arahide, nucă de cocos, nucă de mahon, ciuperci, dovleac, conopidă, varză, muguri de bambus, de ferigă, toate mâncărurile grase.

NOTĂ: Bronșita are aceleași indicații ca și astmul.

DEFECȚIUNI SANGUINE (IMPURITĂȚI):

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, mei, porumb, supă de fasole, produse lactate exceptând iaurtul, supa de iepure, fazan, dovlecel, dovleac, sparanghel, castraveți, spanac, lăptucă, flori vegetale ca: lotus, miere, papaia, struguri și alte fructe dulci, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE:

- porc, peste, vita, berbec, bivol, alcool, sare, fructe acre ca: lămâie, roșie, ananas, condimente picante, iuți, inclusiv ardeiul iute, fasolea soia, uleiul de susan, băuturi fierbinți, inclusiv ceai, cafea, cartofi, tuberculi, ridichi, legume verzi, iaurt, oțet, mâncăruri grase, alimente fripte sau prăjite.

NOTĂ: Aici se includ și: hipertensiunea, infecții, toxemia, sifilisul.

CANCERUL:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, porumb, fasole mung, portocale, linte, fasole boabe mari, mazăre dulce, năut, lăptucă, spanac, alge marine, morcov, dovleac, sparanghel, castraveți, schinduf, sfeclă, conopidă, varză, toate produsele lactate mai puțin iaurtul, iepure, fazan, porumbel, papaie, cantalup, rodii, nucă de marton, migdale, stafide, fistic, fructe dulci, miere.

ALIMENTE INTERZISE:

- vită, porc, berbec, peste, bivol, verdeturi, păstăi, fasole soia, semințe de susan, sare, ulei de susan, tuberculi, cartofi, ciuperci, oțet, fructe acre, băuturi alcoolice, ceai, cafea și alte băuturi, sare, fructe prea coapte, alimente fermentate (acizi organici)

COLITA:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez vechi de peste un an, grâu, orz, mei, legume verzi fierte, condimente carminative, iaurt, brânză, supă de fasole, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, sparanghel, flori vegetale, apă fiartă de băut, rodii, stafide, curmale.

ALIMENTE INTERZISE:

- carne, ouă, mâncăruri grase, inclusiv laptele, băuturi alcoolice, oțet, fructe acre, tuberculi, înghețată, sucuri de fructe reci, condimente iuți, ardei iute, zahăr, melasă, prune, mâncăruri grele

CONSTIPAȚIA

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, supă de fasole, mazăre dulce verde, legume verzi, toate felurile de fructe cu excepția bananei, produse lactate (exceptând iaurtul, brânza și unt), băuturi reci inclusiv apa și sucurile de fructe.

ALIMENTE INTERZISE:

- preparate fripte sau prăjite, carne, băuturi alcoolice, oțet, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, condimente

inti, iaurt, unt, brînză, banană, flori vegetale, ouă, mei, porumb, grâu, ceapă, nsturoi, praz, fasole „masura"

TUSE - TUSE SEACĂ - USCATĂ:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, supă de carne cu condimente carminative, roşii, sfeclă, cartofi, legume bine fierte cu ulei, fructe (numai ziua), ceai, cafea şi alte băuturi fierbinţi fructe uscate ca: curmale, stafide, nuci şi smochine, lapte, apă de băut fiartă sau apă caldă cu sare.

ALIMENTE INTERZISE:

- salate crude, conopidă, varză, ridiche crudă, arahide, nucă de cocos, băuturi alcoolice, ardei iute, nap, dovleac, ciuperci, iaurt, brînză, fructe seara sau dimineaţa, băuturi reci.

DIABET:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- grâu, orz, porumb, nuci, legume bine fierte cu condimente carminative, supă de fasole, mazăre dulce, năut, supă de pui, ouă, lapte, în general toate felurile de fructe, fructe uscate, ceai, cafea fără zahăr.

ALIMENTE INTERZISE:

- zahăr, cartofi, sfeclă, tuberculi, porc, vită, peşte, bivol, orez, orăz, ulei de susan, grăsimi animale, iaurt, îngheţată, melasă, dulciuri, alimente grase, sau preparate cu grăsime, ceapă, ciuperci.

NOTĂ: Se mănâncă cantit. mici în 4 mese.

DIAREE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- regim de lichide (inclusiv fasolea „masura") cu praz, „sago" cu sare sau zahăr, linte, flori vegetale, roşie, usturoi, ceapă, ghimbir, anason, pătrunjel, iaurt, brînză, rodie, lămîie, portocală, mări, mandarine, curmale, ceai, cafea fără lapte, băuturi alcoolice cu măsură.

ALIMENTE INTERZISE:

- alimente grele, mâncăruri grase, cărnuri, legume verzi, salate crude, fructe zemoase ca papaia, produse lactate cu excepţia iaurtului, brînza, îngheţata, băuturi reci, tuberculi inclusiv cartofi, fructe f. crude.

ULCER DUODENAL:

ACELAŞI REGIM CA PENTRU ACIDITATE.

DIZENTERIE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- regim de lichide („sago", rădăcină de acacia, orz, fasole „mung" sau linte portocalie, fasole „masura" cu sare sau zahăr), lapte de capră, iaurt, puţină pîine sau biscuiţi, flori de legume fierte, spanac, alge, sparanghel, anason şi pătrunjel cu condimente carminative, rodie, smochine, curmale, bucăţi mici de banane, se bea numai apă fiartă.

ALIMENTE INTERZISE:

- alimente grele, carne, ouă, alimente grase, produse lactate cu excepţia iaurtului, fructe acre,

fructe prea coapte, legume verzi, salată crudă, băuturi alcoolice, îngheţată, ceai și cafea fierbinte.

EDEM:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orz, grâu, linte, fasole soia, supă de pui, cu condimente, lapte, caimac, unt, praz, supă de ridiche uscată, spanac, lăptucă, sparanghel, ghimbir, cartof, castravete, ceai, cafea și alte băuturi alcoolice.

ALIMENTE INTERZISE:

- toate fructele, porc, berbec, vită, peşte, bivol, legume verzi, salată crudă, sare, iaurt, susan, orez nou, zahăr, oțet, alimente crude, mâncăruri grele, tuberculi ca: sfecla, morcov, cartof, dovleac, băuturi reci.

EPILEPSIE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, legume cu ulei sau untură, produse lactate, toate fructele, ouă, sparanghel, spanac, lăptucă, sucuri dulci de fructe, zahăr.

ALIMENTE INTERZISE:

- carne, peşte, băuturi alcoolice, toate intoxicantele, fasole, băuturi fierbinți ca ceai sau cafea, oțet, usturoi, ceapă, praz, alimente uscate ca porumb, mei, ovăz, condimente iuți, ardei iute.

BOLI DE OCHI:

ACELAȘI REGIM CA PENTRU EPILEPSIE DAR CU MAI PUȚINĂ SARE

FEBRĂ (ÎN GENERAL).

ALIMENTE RECOMANDATE:

- regim ușor lichid, incluzând orz, sago, scaiete cu zahăr sau sare, supă de fasole, pâine, biscuiți, legume fierte, inclusiv spanac, lăptucă, cartofi, castravete, sparanghel, vânătă, schinduf, păstăi, papaie, pepene, lămâie dulce, cantalup, struguri, apă caldă, lapte cald, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți.

ALIMENTE INTERZISE:

- fructe acre, alimente grase, mâncăruri grase, grele, orez, carne, peşte, iaurt, îngheţată, brânză, friptură sau prăjeli, oțet, sosuri, ardei iute, salată crudă, băuturi alcoolice, băuturi reci.

FEBRĂ PROVOCATĂ DE RĂNI ACCIDENTALE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, carne sau supă de carne, produse lactate, ulei, ouă, legume fierte cu ulei și condimente, băuturi fierbinți, inclusiv ceai, cafea, fructe uscate.

ALIMENTE INTERZISE:

- fasole, fasole soia, porumb, ovăz, mei, orz, fructe acre, băuturi reci, dovlecel, fructe zemoase, salată crudă.

PIETRE LA VEZICA BILIARĂ:

ACELAȘI REGIM CA PTR. ACIDITATE.

GONOREE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- regim de lichide, orz, orez, supă de fasole, legume fierte, lapte, papaia, pepene, lămâie dulce, morcov, castravete, cantalup, banană, apă multă, suc dulce de fructe, îngheţată, puţină sare.

ALIMENTE INTERZISE:

- Condimente iuți, inclusiv ardeiul iute, fructe acre, carne, peşte, ceai, cafea şi alte băuturi fierbinţi, oţet, băuturi alcoolice, usturoi, ceapă, sosuri.

GASTRITĂ:

ACELAȘI REGIM CA PTR. ACIDITATE.

GUTĂ:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, porumb, mei, supă de fasole, pătrunjel, spanac, lăptucă, sparanghel, cartof, apă de băut fiartă, lapte, legume fierte, ouă (unul pe zi), banane, papaia, cantalup, pepene verde.

ALIMENTE INTERZISE:

- fructe acre: mere, ananas, portocale, mandarine, carne, peşte, verdeţuri, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, fasole soia, oţet, alimente fermentate cantități mari de zahăr, murături, sosuri, ceai, cafea, ciuperci.

BOLI DE INIMĂ:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, orz, lapte cu apă, unt sau untură, (cantități mici), legume fierte, toate fructele în special cele dulci-acrișoare ca: portocalele, mandarinele, rodia, mărul, ananas, lămâie, grepfruit, mango, sucuri de fructe, supă de fasole.

ALIMENTE INTERZISE:

- băuturi fierbinți, inclusiv ceaiul, băuturi alcoolice, cafeaua, toate intoxicantele, carne, peşte, alimente fripte sau prăjite, oțet, mâncăruri grase, melasă, ulei de susan, condimente iuți, inclusiv ardei iute, fasole soia, tuberculi, alimente fermentate organice.

HEMORAGIE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, mei, fasole mung, linte portocalie, mărul, lapte în special de capră, leguminoase fierte, supă de porumbel, supă de iepure, fructe zemoase dulci ca: papaia, pepene, struguri, ouă crude, băuturi reci din sucuri de fructe, apă rece cu zahăr.

ALIMENTE INTERZISE:

- Condimente iuți, băuturi alcoolice, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, fructe acre, oțet, sare, carne, peşte, legume verzi, mâncăruri grele, alimente grase, alimente fripte sau prăjite.

NOTĂ: În caz de hemoragie a stomacului sau intestinelor, se recomandă numai regim de lichide.

HEMIROIZI:
(NODULI CARE SÎNGEREAZĂ).

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grîu, lapte de capră, zer, brînză, toate fructele, supă de ridiche, ceapă, roșii, coriandru verde, pătrunjel, legume, bine fierte cu condimente, supă de linte, apă sau băuturi reci între mese.

ALIMENTE INTERZISE:

- băuturi alcoolice, condimente iuți, ardei iute, carne, oțet, fasole, fasole soia, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, alimente uscate sau prăjite, alimente grase, mîncăruri grele, ulei.

NOTĂ: Respectarea orelor de masă este ESENȚIAL!

HEPATITA:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, orz, grîu, porumb, mei, supa de fasole, supa de ridiche, supa de legume, ouă (fierte), papaia, dovleac, pepene, castravete, banană, cantalup, struguri, smochine, cireșe, lămîie dulce și alte fructe dulci, apă cu zahăr (glucoză) sau suc dulce de fructe. Toate mîncările trebuiesc preparate numai prin fierbere.

ALIMENTE INTERZISE:

- alimente grase inclusiv lapte, unt, ulei, iaurt, brînză, carne, fructe, acide ca: lămîia, ananasul, portocale, mere, piersici; băuturi alcoolice, ceai fierbinte, cafea și alte băuturi fierbinți, ardei iute, înghețată, ulei de nucă, arahide.

NOTĂ: Dacă bolnavul are grețuri la început, poate mînca lămîie sau portocală dar numai 2-3 zile.

TENSIUNEA RIDICATĂ A SÎNGELUI:

Același regim alimentar ca la TULBURĂRI SANGUINE.

INFECȚII:

Același regim ca la TULBURĂRI ALE SÎNGELUI.

GRIPA:

Același regim ca la FEBRĂ.

DEMENȚA (NEBUNIA):

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grîu, orz, fasole sau linte nani preparate ca supă cu unt sau grăsimi; toate fructele, legumele verzi fierte cu grăsime sau călite, băuturi reci, inclusiv suc de fructe, toate preparatele trebuie să aibă gust și aromă plăcută.

ALIMENTE INTERZISE:

- carne, pește, băuturi alcoolice, toate intoxicantele, ceai sau cafea fierbinte, oțet, ulei, usturoi, ceai, praz, ardei iute și alte condimente iuți, porumb, mei, ovăz, fasole, fasole soia.

INSOMNIE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, toate produsele lactate, în special laptele de bivoliță, legume verzi, fructe, supă de fasole cu unt sau smântână, băuturi reci, inclusiv suc de fructe.

ALIMENTE INTERZISE:

- pește, carne, condimente iuți, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, porumb, nuci, orăz, usturoi, oțet.

BOLI DE RINICHI:

Același regim ca pentru BOLI URINARE.

LEUCOREE:

Același regim ca pentru BOLI DE PIELE.

LEPRĂ:

Același regim ca pentru BOLI DE PIELE.

MALARIE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- grâu, orez, carne (în special de vită), alimente grase, fructe acre, legume, toate produsele cu valoare nutritivă ridicată.

ALIMENTE INTERZISE:

- iaurt, fasole, nuci, porumb, băuturi alcoolice, sare în exces, oțet, alimente fermentate organic.

MEMORAGIE:

Același regim ca pentru HEMORAGIE.

SCLEROZĂ MULTIPLĂ:

Același regim ca la BOLI DE NERVI.

PAROTIDITĂ EPIDEMICĂ - OREION:

Același regim ca pentru FEBRĂ.

BOLI DE NERVI:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grâu, toate produsele lactate, carne, alimente grase, toate fructele dulci-acrișoare, fructe uscate ca: nuci, migdale, stafide, băuturi fierbinți, inclusiv alcool, ceai, cafea, condimente, alimente cu mare valoare nutritivă.

ALIMENTE INTERZISE:

- legume verzi, salată crudă, fructe zemoase, dovleac, papaie, cartofi, napi, conopidă, varză, ciuperci, morcovi, fasole, carne de raie, înghețată, băuturi reci.

NOTĂ: Bolile de nervi includ: ARTRITA, DURERI ALE ARTICULAȚIEI, NEVRALGII, NEURASTENIE, CONVULSII, ÎNȚEPENIREA GÂTULUI, LATHYRISM, SCIATICA, AFAZIE.

OBEZITATEA:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orz, ovăz, porumb, mei, legume verzi, fasole, fasole soia, cartof cu condimente iuți, toate fructele (exceptînd cele acre), condimente, beți apă cu miere dimineața și după mese ceai sau cafea.

ALIMENTE INTERZISE:

- orez, carne, pește, alimente grase, produse lactate, fructe acre, zahăr sau melasă, fructe uscate, băuturi alcoolice.

PARALIZIE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grîu, supă de fasole cu grăsime, lapte cu caimac, legume verzi (fierte), fructe în special fructe dulci-acrișoare, papaia, cantalup, struguri, băuturi reci, inclusiv suc de fructe.

ALIMENTE INTERZISE:

- ceai fierbinte, cafea, alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, condimente iuți, inclusiv ardei iuți, carne, fasole soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oțet, alimente prăjite sau fripte, mîncăruri grase sau grele.

ULCER PEPSIC - DIGESTIV:

Același regim ca pentru ACIDITATE.

PNEUMONIE:

Același regim ca pt. FEBRĂ.

REUMATISM:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez, grîu, porumb, mei, ovăz, orz, lapte, legume verzi fierte cu ghimbir și condimente, supă de fasole cu ghimbir, ceai de ghimbir, cafea și alte băuturi fierbinți.

ALIMENTE INTERZISE:

- mîncăruri grase, unt, iaurt, smîntînă, brînză, toate fructele, carne, băuturi alcoolice, dovleac, mazăre, cartof, ciuperci, oțet, alimente fripte sau prăjite, ulei, nuci, arahide, mîncăruri grele.

BOLI DE PIELE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orz, mei, porumb, grîu, orez vechi de un an, fasole, legume verzi cu condimente, banane, mere, papaia, ceai, cafea și alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, se bea puțină apă după masă.

ALIMENTE INTERZISE:

- produse lactate, fructe acre ca: mandarine, portocale, ananas, piersici, prune; pește, carne, zahăr, susan, ulei, sare, alimente grase, mîncăruri grase grele, alimente fripte sau prăjite, alimente fermentate.

NOTĂ: Se includ și VIERMII INELARI, SCABIA, EXEMA, MÎNCĂRIMEA

SIFILIS:

Același regim ca pentru AFECȚIUNI SANGUINE.

AMIGDALITA:

Același regim ca pentru FEBRĂ.

TOXEMIE:

Același regim ca pentru BOLI DE NERVI.

FEBRA TIFOIDĂ:

Numai regim de lichide ca la FEBRĂ.

BOLI URINARE:

ALIMENTE RECOMANDATE:

– orz, porumb, mei, grâu, orez vechi de peste un an, fasole, legume fierte cu condimente, brânză, ouă fierte, ulei de muștar, ulei de măsline, struguri, lămâile, mări, banane și alte fructe.

ALIMENTE INTERZISE:

– băuturi alcoolice, cafea și alte băuturi fierbinți, produse lactate, alimente grase, cartofi, zahăr, ceapă, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci.

NOTĂ: Se includ: ALBUMINURIA, HEMATURIA, FOSFATURIA, PIETRE LA VEZICA URINARĂ.

VIERMI:

ALIMENTE RECOMANDATE:

– grâu, porumb, orz, mei, fasole, legume fierte cu condimente și ghimbir, usturoi, băuturi alcoolice, ceai, cafea (fără lapte și zahăr), apă fartă, brânză, ardei iute, piper negru, ghimbir, papaie, banană, castravete, mări.

ALIMENTE INTERZISE:

– fructe acre sau dulci-acrișoare, carne, pește, produse lactate cu excepția brânzei, zahăr, melasă, cartofi, alimente grase, nuci, prăjituri de casă, fursecuri, biscuiți, înghețată, apă înfiartă, lichide.

NOTĂ: Este INTERZIS să se mănânce prea mult!

TUSE:

Sirop din trei cepe coapte la cuptor în pământ roșu, lămâile + miere câte o ceașcă.

TABEL GENERAL
A COMBINAȚIILOR OPTIME A CELOR 6 GUSTURI ÎN REGIMUL ALIMENTAR:

90% ALIMENTE DULCI: { orez, grâu, orz, mei, porumb, ovăz, fasole, carne, produse lactate, legume, fructe.

5% ALIMENTE ASTRINGENTE: { fasole, fructe, legume.

3% ALIMENTE ACRE: { fructe citrice.

1/4 din 1% SARE.

1/4 din 1% CONDIMENTE PICANTE: { ghimbir, piper, boia.

1% ALIMENTE AMARE: { Schinduf, semințe de cumin.

MOD GENERAL DE HRANĂ NEVEGETARIANĂ:

TREI PĂRȚI ALIMENTE CU AMIDON PREPARATE ORICUM:

- O PARTE: carne, ouă, produse lactate: unt, brânză, iaurt.
- O PARTE: legume verzi sau fructe de sezon.
- O PARTE: băuturi lichide: apă, ceai, sucuri.

MOD GENERAL DE REGIM VEGETARIAN:

PATRU PĂRȚI ALIMENTE CU AMIDON PREPARATE ÎN ORICE FEL:

- O PARTE: boabe: linte, mazăre dulce, năut sub formă de supă.
- O PARTE: legume verzi sau fructe de sezon.
- O PARTE: lichide: apă, ceai, sucuri.

CORESPONDENȚĂ ÎNTRE ELEMENTE ȘI GUSTURI:

1. Gustul dulce în elementele de apă.
2. Gustul sărat în elementele apă și foc.
3. Gustul acru în elementele foc și pământ.
4. Gustul picant în elementele foc și vânt.
5. Gustul amar în elementele cer și vânt.
6. Gustul astringent în elementele pământ și vânt (aer).

GUSTURILE ȘI FUNCȚIILE CORPULUI:

1. Dulce, Acru și Sărat - Controlează și menține SISTEMUL NERVOS.
2. Amar, Picant și Astringent - " " " SISTEMUL NUTRITIV
3. Dulce, Amar și Astringent - " " " SISTEMUL CIRCULATOR

ECHILIBRUL CELOR TREI SISTEME:

1. Sistemul Nervos Controlează Sistemul Nutritiv.
2. Sistemul Nutritiv " Sistemul Nervos.
3. Sistemul Nervos și Nutritiv " Sistemul Circulator.
4. Sistemul Circulator " Sistemul Nervos și Nutritiv.

NATURA INDIVIDUALĂ ȘI REGIMUL:

Toți oamenii pot fi împărțiți în trei categorii de bază a naturii individuale corespunzătoare celor trei mari sisteme ale corpului.

1. Oamenii de tip Nervos (astenic) care au sistemul nervos mai sensibil și activ.

2. Limfaticii, care au sist. nutritiv mai sensibil și activ.

3. Sanguinii, care au sist. circulator mai sensibil și activ.

Aceasta este clasificarea generală a tipurilor individuale pe lângă care mai există și diverse combinații

Fiecare din aceste trei tipuri de bază are o structură și personalitate atît a corpului cît și a minții, particulară sau caracteristici rezumate pe scurt astfel:

CARACTERÍSTICI FIZICE ȘI MINTALE ALE OAMENILOR DE TIP NERVOS:

1. Slabi, costelivi
2. Neproporționali.
3. Inteligenți - curajoși
4. Vorbăreți
5. Piele subtire, cu vine clare, adesea vizibile pe față.
6. Reacții rapide, atît mintale cît și fizice.
7. Nervoși, fără odihnă și frurgi.
8. Deștepți, spirituali, smecheri, vicleni (nu necesar în sens bun sau rău).
9. Personalitate sfioasă, timidă, fricoasă, dar plină de compasiune, miloși.

Persoanele de acest tip care nu țin un regim echilibrat vor avea adesea probleme ca:

- balonare
- dureri ale încheieturilor
- dureri de cap
- slăbirea urechilor
- slăbirea dinților
- căderi mintale.
- insomnie
- diaree
- neurastenie
- și alte tulburări nervoase.

CARACTERÍSTICI FIZICE ȘI MINTALE ALE OAMENILOR DE TIP LIMFATIC (NUTRITIV)

1. Trăsături proporționale
2. Veseli, bine dispuși, liniștiți, calmi.
3. Memorie satisfăcătoare.
4. Reacții încete și activitate redusă.
5. Robuști și puternici.
6. Miloși, plini de compasiune.
7. Piele groasă.
8. Personalități perseverente și atrăgătoare.

Persoanele de acest tip care nu respectă un regim adecvat se vor plînge adesea de:

- tulburări respiratorii
- obezitate
- astenie
- răceală
- tuse
- tulburări arteriale
- creșterea anormală
- tulburări ale vocii
- impotență
- și alte tulburări nutritive.

CARACTERÍSTICI FIZICE ȘI MINTALE ALE OAMENILOR DE TIP SANGUIN.

1. Fețe ferme sau încruntate exprimînd: furie, mînie, supărare.
2. Bravi, sfidători, frumoși.
3. Puternici, activi.
4. Agresivi.
5. Fără odihnă, nu dorm noaptea, au insomnii, neliniștiți, nerăbdători, îngrijorați, chinuiți de remușcări.
6. Lacomi, mîncăcioși.
7. Prompți, reacții rapide.
8. Emotivi.

9. Fără griji, nepăsători, neatenți, indolenți, neglijenți, ușuratici, flușturatici.
10. Corp viguros, puternic.
11. Atrăgători dar fără milă, lipsiți de compasiune.

Lipsa unui regim echilibrat la persoanele de acest tip poate avea ca urmare:
- hemoragii,
- inflamații
- furunculi
- abcese
- coșuri
- infecții
- hepatite
- transpirație
- febră
- depresiuni mentale
- alte tulburări ale sîngelui.

Această idee mai poate fi abordată și din punct de vedere al componentelor sau elementelor corpului.

Cel care are mai multe elemente „Aer" în corp este de TIP NERVOS.

În același fel mai multe elemente „Foc" în corp creiază un TIP SANGUIN.

Și mai multe elemente „Apă" creiază un TIP LIMFATIC.

Cînd două sau mai multe elemente sînt combinate în proporții mai mari decît normale, persoana este de TIP MIXT. De exemplu, cînd TIPUL NERVOS și DIGESTIV sînt combinate, persoana prezintă trăsături proporționale, intelect ridicat, sănătate bună și o personalitate plină de compasiune, perseverentă și atractivă.

O combinație între TIPURILE NERVOS și SANGUIN are ca urmare o față ascuțită și mînioasă (furioasă) și o personalitate agresivă, fără somn, deșteaptă dar neconvingătoare.

Cînd sînt combinate TIPURILE SANGUIN și CEL DIGESTIV se manifestă caracteristici și trăsături ca proporționalitatea, corp solid, masiv, curaj, nivel intelectual ridicat și sănătate bună, cu o personalitate atrăgătoare și dominantă.

În știința Ayurvedic, s-a determinat că oricare ar fi tipul individual, de la naștere pînă la 16 ani elementul „Apă" este foarte activ, stimulînd unele caracteristici ale tipului DIGESTIV.

Aceasta se vede foarte clar la copii și noi născuți.

De la vîrsta de 16 ani pînă la 30 ani tipul individului devine mai clar.

Între 30 și 60 de ani, elementul „Foc" devine mai activ și își fac apariția cîteva trăsături ale TIPULUI SANGUIN.

De la 60 de ani pînă la sfîrșitul vieții, elementul „Aer" devine mai activ și apar atributele TIPULUI NERVOS.

Întrucît aceste diferențe a tipului individual, același regim pt. fiecare nu are sens pt. sănătate și nutriție.

Pentru a echilibra tipul personal individual sînt necesare diverse proporții de combinații a celor 6 gusturi în dietă.

<u>REGIMURILE INDIVIDUALE SÎNT CLASIFICATE ÎN TREI CATEGORII:</u>

1. REGIMUL ÎNCĂRCAT pentru persoanele de TIP NERVOS
2. REGIMUL USCAT " " " TIP DIGESTIV.
3. REGIMUL MIXT " " " TIP SANGUIN.

Regimul general mai înainte menționat este potrivit și hrănitor pt. toate persoanele sănătoase, indiferent de tipul lor.

Dar regimul individual, clasificat în cele trei categorii, trebuie respectat și de cîte ori sănătatea se deteriorează.

Astfel, este important de știut că regimul general este pt. hrănire, iar cel individualizat pt. tipuri este pt. menținerea sănătății.

REGIMUL PTR. PERSOANELE DE TIP NERVOS:

În acest regim, alimentele dulci, acre și sărate trebuie furnizate într-o proporție mai mare decât în regimul general. Proporțiile sînt:

93 % ALIMENTE DULCI
5 % " ACRE
1/2 din 1% SARE.
1/4 din 1% CONDIMENTE AMARE.
1/4 din 1% CONDIMENTE PICANTE
1 % ALIMENTE ASTRINGENTE.

Datorită compoziției lor proporționale în funcție de necesitățile tipului NERVOS următoarele alimente sînt recomandate ptr. necesitățile zilnice:

- CEREALE: orz, grâu, ovăz.
- PRODUSE LACTATE: lapte, unt, iaurt, smântână.
- CARNE: porc, vită, tivol, pește, pui, rață, ouă.
- LEGUME: ceapă, usturoi, praz, conopidă, varză, roșii, spanac, lăptucă, morcov, nap, pătrunjel, sparanghel.
- FRUCTE: lămâie, portocale, mango, rodie, struguri, smochine, banană, nucă, arahide, nucă de cocos, ananas, prune.
- CONDIMENTE: ghimbir, piper negru, coriandru, scorțișoară, frunze de dafin.
- BĂUTURI: apă, alcool, ceai, cafea, suc de fructe.

DIETA USCATA PTR. PERSOANELE DE TIP DIGESTIV:

În acest regim alimentele amare, picante și astringente trebuie să aibă o pondere mai mare decât în regimul general. Proporțiile sînt:

80 % ALIMENTE DULCI
15 % " ASTRINGENTE
1/2 din 1% LEGUME și CONDIMENTE AMARE
1/2 din 1% CONDIMENTE PICANTE
3/4 din 1% ALIMENTE ACRE.
1/4 din 1% SARE.

Pentru regimul uscat, următoarele alimente sînt considerate a fi cele mai indicate:

- CEREALE: grâu, orz, porumb, mei, ovăz.
- BOABE: fasole mung, linte portocalie, năut, mazăre dulce, fasole soia, fasole mare.
- PRODUSE LACTATE: brânză, lapte de capră.
- CARNE: capră, iepure, căprioară, fazan, ouă.
- LEGUME: toate verdeturile, legumele cu frunze, ridiche, vânătă, cartoful, usturoiul, sparanghelul.
- FRUCTE: măr, banană, curmală, fruct de păducel.
- CONDIMENTE: boia, ghimbir, piper negru, coriandru, frunze de dafin, schinduf, tumeric.
- BĂUTURI: ceai, cafea, și alte băuturi fierbinți, inclusiv apa după masă.
- MIERE: trebuie luată regulat cu toate alimentele (exceptînd cele în contradicție cu mierea).

ADRIANA - TIP LIMFATIC
MIRCEA - SANGUIN NERVOS
MARICEL - LIMFATICO NERVOS

REGIMUL MIXT PTR. PERSOANELE DE TIP SANGUIN:

Este necesară o proporție mai mare de alimente dulci, amare și astringente decît în regimul general. Proporțiile optime sînt:

90 % ALIMENTE DULCI
7 % " ASTRINGENTE
2 % " AMARE și CONDIMENTE
1/4 din 1 % SARE
1/4 din 1 % CONDIMENTE PICANTE
1/2 din 1 % FRUCTE ACRE.

În funcție de aceste proporții, următoarele alimente trebuie incluse în regim:

- CEREALE: orez, grîu, orz, mei, ovăz.
- BOABE: toate fasolurile.
- PRODUSE LACTATE: toate produsele cu excepția iaurtului
- ÎNGHEȚATĂ
- CARNE: capră, oaie, iepure, porumb, fazan, ouă.
- LEGUME: Ciuperci, dovleac, castraveți amar, castravete, spanac, cartofi, lăptucă, napi, morcov, sparanghel, dovlecel, sfeclă, conopidă, varză, schinduf.
- FRUCTE: papaia, pepene verde, cantalup, rodie, banană, pară, smochină, struguri, nuci de cocos, măr, lămîie dulce.
- CONDIMENTE: frunze de dafin, coriandru, piper negru, ghimbir, scorțișoară.
- BĂUTURI: băuturi reci, apă, suc de fructe.

Astfel au fost clasificate regimurile în funcție de tipul individual. Regimurile individuale au valoarea de a menține sănătatea, ele corectează deasemenea trăsăturile negative ale tipurilor individuale precum atitudinea agresivă a TIPULUI SANGUIN, starea nervoasă și lipsa de somn a TIPULUI NERVOS, precum și activitatea redusă a TIPULUI DIGESTIV.

DIVERSE REȚETE:

OBEZITATEA:

Prima etapă în tratamentul obezității este de 7 zile post în formare, în care timp alimentația solidă este înlocuită cu cea lichidă, compusă din sucuri ca: suc de morcovi cu supă de cartofi și suc de sfeclă roșie cu supă de țelină.

Postul începe cu purgativ, clismă seara și dimineața, iar la trezire dimineața se ia supa „Excelsior". Dacă inima și rinichii suportă, se poate lua zilnic circa 2 l de lichid, care poate cuprinde și 2 căni de ceai diuretic (coada calului, cozi de cireșe) neîndulcit la orele 11 și 16, în caz contrar se va începe tratamentul cu 1,200 – 1,500 l lichid pe zi, și va crește cantitatea după posibilități.

Din prima etapă de 7 zile se va trece la „micul regim alcalin" circa 14 – 21 zile, care se mai poate repeta (tot de 14 zile) după 20 – 30 zile pînă la refacerea greutății ideale.

PRIMA ZI: - Dimineața la micul dejun: un pahar cu lapte prins sau iaurt, mîncat foarte încet.
- Masa de prînz: cartofi copți sau fierți în coajă, curățați și sfărîmați cu furculița și lapte prins în cantitate moderată, iar la cină același lucru.

A DOUA ZI: - Se începe cu supa „Excelsior" cu tărîțe de grîu și semințe de in înmuiate de seară.
- Micul dejun: un castronaș de lapte prins, adăugînd semințe de in proaspăt măcinate și de urzici.
- Masa de prînz: cartofi fierți cu lapte prins și cu afine, iar pentru cină eventual cartofi copți cu salată de legume crude acrite cu lapte prins.

A TREIA ZI: (pentru cazuri normale).
Se trece la regimul normal lacto-vegetarian fără carne, pește, alimente rafinate (zahăr, făină albă și derivatele lor) excitanți toxici

(alcool, tutun, cafea) dacă postul a durat numai 7 zile.

După un post de 10 zile, meniul complet va fi reluat în a 4-a zi; după 2 săptămîni în a 5-a zi, după 3 săptămîni în a 6-a zi, iar după 4 săptămîni în a 7-a zi.

LUCERNA:

Este o plantă leguminoasă foarte prețioasă. Pe lîngă diferite elemente și minerale ce intră în compoziția organismului uman, ea conține multe elemente rare, pe care le extrage cu rădăcinile ei de 10-30 m adîncime.

Mai ales: Ca, Mn, P, Cl, Na, K, și fiind atît de necesare pt. diferite organe din organismul nostru și funcționarea lor în mod corect.

Cu toate că este folosită mai mult hrană pt. animale, sucul din ea reprezintă, fiind consumat crud și proaspăt un aliment f. prețios.

În lipsă se pot folosi, mai ales iarna, ~~se~~ semințele de lucernă încolțite.

SUCUL DE LUCERNĂ:

Plantele transformă în mod miraculos ~~mineralele~~ mineralele în celule și fibre vii. Animalele ierbivore consumă deja celule vii, dar le transformă într-un organism și mai complicat. Plantele de asemenea primesc hrana din aer și apă și o transformă în elemente vii, organice. Ele iau azotul și CO_2 din aer, azotul și sărurile minerale din sol și oxigenul și hidrogenul din apă.

În acest proces un rol primordial îl joacă enzimele, razele soarelui, ~~producînd~~ clorofila. Molecula de clorofilă conține C, N, H, O și Mg. Este interesantă similitudinea clorofilei cu hemoglobina ce are aceeași structură moleculară, însă în loc de Mg are Fe, drept atom central.

Această analogie explică taina folosului clorofilei pentru organismul uman.

Vegetarienii stricți ce nu consumă grîne și nici amidon, dar beau foarte multe sucuri proaspete, inclusiv sucuri verzi, sînt mai sănătoși, trăiesc mai mult decît persoanele ce servesc mîncărurile gătite în principal și care consumă puține sau deloc legume și sucurile lor.

Planta foarte bogată în clorofilă este lucerna. Ea dă omului energie și sănătate pînă la adînci bătrîneți, iar rezistența organismului la infecții este fenomenală.

Zeama de lucernă fiind foarte puternică, ea trebuie diluată cu suc de morcov. În felul acesta folosul ce vine de la fiecare suc se mărește. S-a stabilit că o astfel de combinație influențează în bine bolile arterelor și deranjamentele legate de activitatea inimii. Clorofila este foarte folositoare în deranjamentele aparatului respirator, mai ales plămînii și căile din regiunea feții (sinusurile).

Pricina dezvoltării molimilor și stărilor bolnăvicioase a cavităților acestora, precum și a stărilor bronhiale și astmatice, ca și a frigurilor de fîn sînt mucozitățile.

Vegetarienii ce respectă în sever regulile și din copilărie nu consumă produse lactate, lapte, produse din aluat și produsele cu zahărul concentrat, nu suferă de bolile acestea. Cele relatate pînă aici nu conțin nimic din domeniul fantasticului și toate afirmațiile sînt controlate pe cale experimentală, fără a lăsa nici-un loc pentru îndoială. Oamenii ce se hrănesc cu hrană crudă pot scăpa de bolile acestea încă și ajunși la vîrsta înaintată, fără ajutorul doctorilor și a chirurgiei. Trebuie să remarcăm că intoxicarea cavităților craniene este treaba apărătorilor noștri, microbii, care caută să ajute distrugînd mucozitățile acolo pt. a putea fi înlăturate de organism.

În loc să ajute organismului să se purifice de toxinele stratificate cu ajutorul spălăturilor se fac eforturi pt. uscarea mucozităților cu pricină și să provoace riduri pe mucoasă cu adrenalină, epinefrină sau alte doctorii.

Unii adaugă și alte doctorii sulfamidice, recunoscute drept nocive. Dar ține cont de urmări! Dar răul principal rămîne de la îndepărtarea microbilor și mucozităților și a doctoriilor și a produsilor de activitate a microbilor.

Organismul nostru posedă cele mai perfecte sisteme de curățire; este necesar doar să fie menținute în stare perfectă și totdeauna gata de funcționare. Plămînii noștri trebuie să fie liberi de impuritățile din aer, fumul de tutun și alte asemenea; pielea noastră trebuie să fie mereu în formă activă, pentru ca porii să poată elimina toxinele aduse de limfă; rinichii trebuie să aibă acțiunea liberă fără să fie aglomerați de alcool și produse conținînd acid uric, intestinul gros trebuie spălat ca să fie îndepărtate deșeurile și toxinele aglomerate în timp de 30, 40 și 50 de ani.

Da aceasta reprezintă doar o parte din problemă. Celulele și țesuturile din organism trebuie să capete hrana VIE.

Aceasta înseamnă că trebuie să renunțăm la alimentele a căror energie vie este distrusă de foc sau oricare altă prelucrare.

Sucul de morcov, lucernă și salată-lăptucă completează cele necesare pt. alimentarea rădăcinilor părului.

Folosirea zilnică a acestui amestec (0,5 l) ajută la creșterea părului.

SUCUL DE MORCOVI:

Poate fi consumat în cantitate de 5-700 gr. pe zi după individ. Are efect de a normaliza întregul organism. Este izvorul cel mai bogat în vit. A ușor asimilabilă, și conține cantit. mari de vit. B, C, E, D, G și K.

Stimulează pofta de mîncare și ajută digestia.

Este un ajutor prețios în menținerea structurii oaselor și a dinților, mamele care alăptează trebuie să bea suc de morcovi, în ultimile luni de graviditate, reduce riscul de infecție puerperală la naștere.

Valoarea de 1500 gr. băut zilnic este mai mare decît 12 kg tablete de calciu.

Sucul crud de morcovi este solventul natural al formațiilor ulceroase și canceroase, antiinfecțios, previne infecțiile la ochi, gît, nas și sinus, organele respiratorii în general.

Bolile de intestine și ficatul sînt datorate unor alimente pe care sucul le conține sub o formă potrivită.

Sucul de morcovi produce o curățire sensibilă a ficatului. Ca urmare, adesea, pielea se colorează din cauza eliminării din corp în limfă a deșeurilor de culoare galben-portocaliu. Acesta este un semn că ficatul se curăță.

Glandele endocrine au nevoie de subst. din sucul de morcovi.

Pielea uscată, dermatitele și alte pete de pe piele, tulburări ale văzului, oftalmiile, conjunctivita sînt datorate unei lipse de asemenea alimente.

Sucul de morcovi este bogat în elemente alcaline K, Na, Cu, Mg, Fe, cantit. de Pb, și și el se asociază bine cu toate sucurile. Acțiunea de ajutorare în ulcere și cancer este o minune, însă să fie eliminate din alimentație zaharurile și amidonul concentrat.

Uneori, după consumarea unor cantit. mari de suc de morcovi, se întîmplă o reacție sau o oarecare suferință.

Aceasta este o consecință naturală și este un

Acum că natura a început să facă curățenie.
Sucul de morcovi este cea mai bună hrană pe care o poate căpăta corpul și un adaos de puțină smântână îi dă un gust oarecum exotic și elimină monotonia alimentară.
Din experiența noastră a rezultat că este imposibil ca intestinul gros să se dezvolte normal și să funcționeze bine dacă omul trăiește în cea mai mare parte din hrană gătită sau conservată, cea mai bună hrană pentru intestin este sucul de morcovi și spanac și ca reactiv vom face clisme.
Cantitatea de suc necesară zilnic depinde de calitatea sucului.
Sucul de morcovi hrănește în special sist. optic și în general tot organismul. Deasemenea are proprietatea de a absorbi acizii urici și alte săruri ce s-au adunat în corp în perioada de post și le elimină ca și pe limbrici.
ESTE CEL MAI IMPORTANT SUC!
VINDECĂ:
- ulcerele
- cancere incipiente
- tulburări de vedere
- pete pe piele

În combinație cu alte sucuri și supe alcaline și chiar simplu, fără alte sucuri combinate, dă rezultate remarcabile.

PORUMB ROȘU ROMÂNESC:

Se pun boabele în apă călduță și se lasă la muiat 24 ore. După aceea se fierb până plesnesc boabele. Se consumă cu miere și nucă sau simplu.

MIGDALE:

Folosite în cure pt. îngrășat. Sînt bune pt. impotență, sist. nervos. Sîmburele de caisă are același efect.

GRÎUL:

Se pun boabele într-un vas cu apă și se tratează după rețeta „grîului încolțit". Se consumă cu miere și nucă sau simplu. Se mai poate amesteca cu fasole boabe și brînză de vaci dulce sau brînză de burduf.

FASOLEA:

Înainte de a se folosi ca supă, se lasă boabele în apă călduță 48 ore, după care se curăță de coaje fiecare boabă. Apoi se face supa, nu se fierbe mult căci se face ca o pastă.

SALATĂ CRUDĂ:
ȚELINĂ, MORCOV, CEAPĂ:

Se dau prin răzătoare țelina și morcovul. Ceapa după ce s-a dat prin răzătoare se opărește cu apă pt. a înlătura mirosul neplăcut și să nu mai provoace arsuri. Peste toate se pune ulei de porumb, oțet de mere și sare.

VÎNĂTA:

Este bună în toate dietele, dar trebuie coaptă și curățată de coaje și apoi stoarsă de zeamă. Are valoare medicală în regimul pt. FEBRĂ.

PĂTRUNJELUL:

Are efect dilatator în capilare, este binefăcător sist. nervos și digestiv. Are valoare medicamentoasă în: hemoroizi, gaze, diaree și reumatism. Sucul din rădăcină este foarte bun.

SUCUL DE SFECLĂ:

Cel mai valoros pentru formarea hematiilor și în general pt. îmbunătățirea compoziției sanguine. Este deosebit de folositor femeilor, dacă se ia zilnic pe puțin 0,5 l (împreună cu sucul de morcovi). Întrebuințarea sucului de sfeclă separat chiar în cantitate de un pahar de 250 gr pe zi poate provoca o reacție de curățenie, manifestîndu-se prin amețeală și greață.

Experiența ne arată, că trebuie început cu amestecul cu mare cantitate de suc de sfeclă până cînd organismul suportă bine acțiunea sa purificatoare. De obicei sînt indicate unul până la 1,5 pahare suc de sfeclă de două ori pe zi.

În timpul deranjărilor menstruale sucul de sfeclă este extrem de folositor luîndu-se mai puțin, ori mai mult de un pahar (50-100 gr) de 2-3 ori pe zi. În timpul perioadei de menopauză această procedură dă un rezultat cu mult mai frumos, decît acțiunea degenerativă a medicamentului sau a hormonilor sintetici.

Orice doctorie sau subst. sintetică, chimică anorganică poate da doar o calmare provizorie. După acești hormoni, organismul suferă cu eliminarea acestor subst. anorganice.

În ultimă instanță suferă acela ce a luat doctoria și nu acela ce a recomandat-o sau i-a făcut reclama.

Natura ne-a pus la dispoziție mijloace naturale pentru căutarea sănătății, recuperarea puterilor energiei și vieții. Deasemenea natura ne-a dat mai mult sau mai puțină inteligență, capabilă de a aplica cunoștințele noastre.

Cînd ne folosim de răbdarea noastră, natura ne surîde, iar cînd nu o folosim ea se cutremură și stă lîngă noi cu mare răbdare și tristețe din cauza noastră creaturi sale.

Indiferent de faptul că conținutul de Fe din sfeclă roșie nu este mare, dar din cauza calităților sale înalte, sucul de sfeclă crud este o hrană admirabilă pt. hematii. Sfecla roșie conține mai mult de 50% sodiu și doar 5% Ca.

Acest raport este prețios pt. menținerea solubilității Ca, mai ales cînd în urma folosirii hranei fierte, în organism, în vasele sanguine se aglomerează Ca anorganic ca de exemplu la lărgirea și întărirea venelor sau la îngroșarea sîngelui provocînd tensiunea ridicată sanguină și alte perturbări în activitatea cardiacă.

Conținutul de 20% K din sfecla roșie asigură alimentarea tuturor funcțiilor fiziologice în organism în timp de 8% Cl este un mijloc perfect de purificarea ficatului, rinichilor, vezicii biliare, stimulînd concomitent activitatea limfei în tot corpul.

Amestecul de suc de morcov și sfeclă roșie asigură organismului conținutul ridicat în P și S pe de-o parte și K și alte elemente alcaline pe de-altă parte. Toate acestea împreună cu conținutul ridicat de vit. A este cel mai bun constructor natural al celulelor din sînge, mai ales al celor roșii.

AMESTECUL DE SUC DE MORCOV, SFECLĂ ȘI NUCĂ DE COCOS este un constructor puternic al organismului, mai este un mijloc de curățire al rinichilor și vezicii biliare. La prepararea corectă amestecul acesta conține o mare cantit. de elemente alcaline de K, Na, Ca, Mg, mult Fe, S, și și fluor în proporții necesare.

PENTRU PĂR:

- Morcov 255 gr.
- Lucernă 85 gr.
- Salată verde 113 gr.

- Morcov 340 gr.
- Lucernă 113 gr.

PROSTATĂ:

- Sucul unei lămâi într-un pahar de apă fierbinte.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr. sau morcov 340 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

- Morcov 226 gr.
- Sparanghel 113 gr.
- Salată 113 gr.

DURERI DE CAP:

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 198 gr.
- Țelină 113 gr.
- Pătrunjel 57 gr.
- Spanac 85 gr.

- Morcov 226 gr.
- Salată 142 gr.
- Spanac 85 gr.

Suc de spanac 170 gr.

REUMATISM:

- Sucul unei lămâi într-un pahar cu apă fiartă.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

NEVROZĂ:

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 170 gr.
- Salată 113 gr.
- Fasole verde 85 gr.
- Varză 85 gr.

- Morcov 255 gr.
- Țelină 142 gr.
- Pătrunjel 57 gr.

DURERI DE SPATE:

- Morcov 311 gr.
- Ridichi 142 gr.

- Morcov 340 gr.

- Morcov 311 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 198 gr.
- Țelină 113 gr.
- Pătrunjel 57 gr.
- Spanac 85 gr.

CATARACTĂ (ORBIRE):

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

- Morcov 198 gr.
- Țelină 142 gr.
- Pătrunjel 57 gr.

- Morcov 340 gr.

- Morcov 226 gr.
- Țelină 142 gr.
- Pătrunjel 57 gr.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

DEZINTERIE:

- Țelină 170 gr.

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 340 gr.

COȘURI:

- Morcov 283 gr.
- Spanac 170 gr.

- Morcov 340 gr.

- Morcov 226 gr.
- Salată 142 gr.
- Spanac 85 gr.

HEMATII:

- Morcov
- Sfeclă
- Nucă cocos

ÎMPOTENȚĂ:

- Spanac 170 gr.

- Morcov 340 gr.

- Morcov 340 gr.
- Pătrunjel 113 gr.

- Morcov 255 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Salată 113 gr.

- Morcov 283 gr.
- Sfeclă 85 gr.
- Castraveți 85 gr.

- Morcov 198 gr.
- Mere 170 gr.
- Sfeclă 85 gr.

- Morcov 255 gr.
- Țelină 142 gr.
- Pătrunjel 57 gr.

CELOR CE LE MIROASE GURA:

Se usucă pelin, se fărâmițează și se ia două lingurițe pe zi timp de 42 de zile.
Se poate pune în mâncare pt. a se lua mai ușor.

COMBATEREA CIRCEILOR:

Două lingurițe de miere la fiecare masă. De obicei după o săptămână de tratament dispar.
Aplicarea mierei pe arsură produce vindecarea rapidă a pielii, împiedică formarea bășicilor.

REȚETĂ PENTRU MĂTREAȚĂ:

ALIMENTE RECOMANDATE:

- orez vechi de 1 an, grâu, orz, mei, legume verzi fierte cu condimente carminative: scorțișoară, foi de dafin, iaurt, brânză, supă de fasole boabe, ceai, cafea, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, apă fiartă de băut, stafide, curmale.

ALIMENTE INTERZISE:

- Carne, ouă, mâncăruri grase inclusiv lapte, băuturi alcoolice, oțet, fructe acre, înghețată, sucuri de fructe reci, condimente iuți: ardei iute, piper, zahăr, prune, mâncăruri grele.

Cura durează 42 zile.

VIERMI INTESTINALI:

PLANTE UTILIZATE: anason, afin, cimbru, coriandru, iarbă de mare, pelin, săpunariță.

GIARDIA:

14 ZILE. Cantitatea totală - semințe dovleac 1,4 kg.

100 gr. semințe dovleac pisat cu coaje cu tot.
2 lingurițe anason sau cimbru alternativ făcut ceai din 250 - 300 ml apă la fierbere.

se pune ceaiul peste semințe și se lasă o noapte, apoi se trece pasta printr-un sifon, zeama se împarte în 3 și se ia dimineața, la prânz și seara (cu 1/2 h înainte de masă).
Tratamentul ține 42 zile.
Sau: 1/2 ceașcă orez praf, 1 lingurită ulei ricin, 1 lingurită miere, 2-3 pic. lămâie și 20 semințe de bostan.

REGIMUL SEZONIER:

Funcțiile corpului se schimbă în funcție de efectele lunare și solare ale diferitelor anotimpuri. Aceste schimbări afectează echilibru fizic al sist. nervos, sist. nutritiv și sist. circulator.

De aceea pentru a păstra echilibru, regimul alimentar trebuie modificat în funcție de aceste schimbări.

În diferite zone ale lumii, anotimpurile sînt diferite. În Est, există prima iarnă, a doua iarnă, primăvara, vara, anotimpul ploios sau musonic și toamna.

În Vest există numai toamna, iarna, primăvara și vara. Din acest motiv, această noțiune va fi abordată prin împărțirea anotimpurilor în perioade de cîte 2 luni.

În oct. și nov., vremea rece face ca circulația sîngelui să crească în corp și să scadă, cu alte cuvinte, este mai puțină căldură la exteriorul corpului și mai multă în zonele interne, în special în regiunea stomacului.

Cu această stare fizică crește apetitul, creează o puternică forță digestivă și mărește și întărește metabolismul. Alimentele trebuie să satisfacă acest apetit crescut și să rețină echilibrul în sistemul circulator. În general se cere un regim mai complex, incluzînd mai multă carne, pește, alimente grase, alimente sărate și acre, zahăr, melasă, produse lactate, ulei, băuturi alcoolice și băuturi fierbinți.

Persoanele de tip digestiv care recurg la acest regim complex în aceste două luni pot avea probleme digestive primăvara, deaceea trebuie să includă în regimul lor de fiecare zi miere, pentru a neutraliza acest efect. Acest sezon este bun pt. persoanele de tip sanguin dar nu este așa bun pt. cei de tip digestiv și nervos.

În special cei de tip nervos trebuie să aibă multă grijă cu regimul lor pt. că avînd o circulație redusă la suprafața corpului, pot suferi tulburări nervoase ca: dureri ale articulațiilor, diaree, artrită etc. Persoanele de tip digestiv pot suferi tulburări respiratorii ca răceli, tuse și astm.

În decembrie și ianuarie vremea rece afectează organismul la fel ca și în oct. și noiembr. Regimul complex trebuie continuat în aceste luni, mai mult ca orice asigurîndu-se alimentele cu val. nutritivă ridicată în cantit. adecvate pt. a preveni tulburări nervoase.

În februarie și martie, condițiile sezoniere creează o creștere a secreției de mucozități în sistemul de canale ale corpului care pot deveni cauza unor defecțiuni respiratorii ca: răceala, tusea, astmul etc. Deasemenea această stare poate provoca lipsa poftei de mîncare, conjunctivită, urinări frecvente și o stare de lene. Pentru a contracara aceste efecte, se poate urma regimul uscat menționat anterior pt. persoanele de tip digestiv, de către toată lumea. Este necesar un consum mai mare de grâu, orz, fasole, verdețuri, băuturi ușor alcoolice (bere) și miere la fiecare masă. Acest sezon este bun pt. persoanele de tip sanguin și nervos dar nu este bun pt. cele de tip digestiv; în consecință trebuie să fie foarte atenți cu regimul lor.

În aprilie și mai, vremea caldă face ca circulația sîngelui să se reducă în interiorul corpului și să crească la exterior. Aceasta provoacă o schimbare în echilibrul apei din corp care poate avea ca urmare slăbiciune, poftă de mîncare redusă și probleme digestive.
Pentru a cerceta aceste efecte sezoniere, este necesar un regim bogat în lichide și preparate ușoare, cu grăsime din alimente dulci.

Alimente bune pt. acest sezon sînt: orez, lapte, unt, fructe dulci ca: papaya, cantalup, pepene verde și banană, castravete, morcov, lăptucă, dovleac, dovlecel, înghețată, băuturi dulci reci. Preparatele din alimente acre, sărate și amare, carnea, băuturile alcoolice și condimentele fierbinți nu sînt bune; pot avea ca urmare tulburări ale sîngelui în timpul toamnei.

In vest, lunile iunie și iulie sînt la fel ca efecte sezoniere cu lunile aprilie și mai. In est se aplică aceleași reguli. In est, totuși iunie și iulie sînt ploioase sau musonice. Umiditatea musonului provoacă slăbirea sistemului nervos și sistemului digestiv. In consecință, acest sezon deși nu este rău pt. persoanele de tip digestiv și sanguin, este cel mai rău pt. cei de tip nervos.

Pentru a anihila efectele umidității, trebuie incluse în regim mai multe preparate din alimente acre, sărate și grase ca: orez, orz, grîu, peste, lapte, unt, iaurt, brînză, portocală, lămîie, chitră, mango, ananas, usturoi, ceapă și roșie. Mierea trebuie inclusă pt. a ușura digestia alimentelor grase. De asemenea apa de băut fiartă și o mică cantitate de băuturi alcoolice. In vest aceste reguli trebuie respectate ori de cîte ori umiditatea este crescută din cauza ploilor, în orice perioadă a anului.

In lunile august și septembrie, în sistemul circulator se acumulează un exces de bilă care poate provoca tulburări ale sîngelui, inclusiv anemia. Pentru persoanele de tip sanguin acest sezon este foarte prost. De aceea este foarte important ca ei să urmeze regimul mixt prescris pt. persoanele de tip sanguin. Iaurtul, grăsimile, uleiurile, vita, porcul, carnea de bivol, precum și peștele trebuie evitate de toată lumea. Deasemenea, cantitatea de sare folosită trebuie să fie foarte mică.

Deci este clar că corpul uman răspunde la efectele lunare și solare din diferite sezoane. In funcție de localizarea geografică, împărțirea anului în perioade de cîte 2 luni nu se aplică întotdeauna peste tot în lume. Astfel pentru a corecta corespunzător regimul în funcție de influențele sezoniere, fiecare trebuie să aprecieze singur cum să împartă lunile în sezoane. Deasemenea în zone de climă diferite, influențele sezoniere pot fi mai mult sau mai puțin pronunțate. De exemplu, în climatul alpin, sezonul de vară și toamnă nu are o influență prea mare asupra corpului, în timp ce iarnă și primăvară au un efect foarte puternic. In zona de climă tropicală influențele sezoniere ale toamnei și verii sînt foarte puternice, în timp ce în climatul subtropical și temperat, toate sezoanele au efectele descrise mai înainte.

TIMPUL ȘI CANTITATEA OPTIMĂ A MESELOR:

O masă completă, de 2 ori pe zi, combinînd optim cele 6 gusturi folosind alimente igienic preparate, este suficientă pt. menținerea vieții și sănătății. Cele 2 mese trebuie servite regulat, la oră fixă, la interval de 8 ore.

Multe persoane sînt totuși obișnuite cu 3 sau 4 mese pe zi, deasemenea important ca aceste mese să fie regulate și la oră fixă, de exemplu:

- 3 mese pe zi: = un dejun mic la ora 8 dim. un prînz complet la ora 12 și o cină completă la 19 sau:

= un mic dejun consistent la ora 8 dim., un prînz ușor la ora 14 și o cină consistentă la ora 20 sau

= - 4 mese pe zi: = un dejun ușor la 7 dim., un prînz complet la ora 11 și o gustare la ora 16, cina completă la ora 20.

Mesele servite la oră fixă creează o poftă bună, digestie bună și energie de muncă.

Mesele servite la ore neregulate pot cauza indigestie, gaze, aciditate și tulburări nervoase.

Organismul lucrează într-o ordine naturală, ciclică; dacă se servește prînzul, întotdeauna la ora 11, întotdeauna senzația de foame va apare la această oră, stomacul va fi gol.

Pentru sănătate și energie, totuși, stomacul nu trebuie să rămînă complet gol pentru mult timp, aceasta poate produce pierderea controlului în intestinul gros avînd ca urmare gaze și deteriorarea mucoasei membranelor din sistemul alimentar. In general stomacul și colonul se controlează unul pe altul și împreună echilibrează și sînt echilibrate de intestinul subtire. Mesele la ore regulate mențin acest echilibru și generează o forță digestivă optimă. A mînca, înainte ca masa anterioară să fie complet digerată este foarte rău, deoarece prezența alimentelor care sînt pe jumătate digerate, alături de alimente complet digerate în intestinul subtire și colon creează indigestie, durere, reumatism etc.

In ceea ce privește cantitatea hranei, nu există reguli fixe: fiecare are nevoie de o cantit. diferită în funcție de vîrstă, apetit, gust, constituție fizică și munca desfășurată. Dar există reguli generale în legătură cu felul alimentelor ce se consumă. De exemplu: o masă cu carne și alimente bogate în amidon trebuie terminată cînd stomacul este pe jumătate plin; după o masă cu legume ușoară, stomacul trebuie să fie 3/4 plin. Aceste reguli nu sînt obligatorii ptr. persoanele tinere care au o digestie bună și un bun apetit sau ptr. cele care au o muncă grea, acestia sînt liberi să mănînce cît au nevoie.

De asemenea, în sezonul de iarnă, cînd digestia este foarte puternică, aceste reguli nu pot fi urmate.

ALIMENTE CONTRADICTORII:

Există anumite alimente care nu trebuie consumate împreună la o masă. Aceste alimente contradictorii pot provoca reacții negative sau pot crea efecte otrăvitoare în corp.

Acumularea lor în corp poate avea ca rezultat tulburări ale sîngelui, anemie, orbire, importante boli de piele, probleme abdominale, îmbolnăvirea ficatului și splinei, depresiuni mintale, nebunie, amețeli, leșinuri, edem, hemoragie, febră, vomă, atacuri de inimă etc.

Referitor la alimentele contradictorii, laptele este probabil alimentul de care se abuzează cel mai mult. Laptele consumat împreună cu peștele la aceeași masă, provoacă o sudație puternică în sistemul colector, defecțiuni ale sîngelui și deranjează metabolismul. Deși nu apar simptome imediate, după o perioadă de timp efectul otrăvitor se acumulează în corp.

Numai persoanele cu o digestie foarte bună nu sînt afectate.

Consumul de lapte și carne împreună la aceeași masă are de asemenea efecte negative deși mai puțin dăunătoare.

FASOLEA SOIA SAU LINTEA NEAGRĂ nu se consumă împreună cu LAPTELE, acestea creează tulburări ale sîngelui și orbire.

RIDICHEA, USTUROIUL și BUSUIOCUL nu trebuie mîncate împreună cu LAPTELE, acestea provoacă boli de piele și lepră.

TOATE CITRICELE și FRUCTELE ACRE sînt strict interzise a se mînca cu lapte în special lămîie, mango, chitra, nuca, nuca de cocos, rodia, pruna, acestea provoacă slăbiciunea fizică, căderea părului, coșuri și fierbințeli și atacuri de inimă.

CARNEA DE PORC, VITĂ, OAIE SAU PEȘTE, nu se vor consuma împreună cu MIERE, MELASĂ, SUSAN, LAPTE, LINTE NEAGRĂ SAU RIDICHE, Deși nu există o reacție imediată, după o perioadă de timp, aceste combinații pot provoca orbire sau pierderea auzului, tulburări ale vocii, tremurături și poate contribui la un atac de inimă.

MIEREA, în special de la ALBINELE SĂLBATICE, este interzisă a se utiliza cu alimente fierbinți sau băuturi fierbinți, deoarece căldura scoate din miere toate efectele otrăvitoare posibile, mierea culeasă de albinele sălbatice poate conține polen de la plante otrăvitoare; reacțiile sînt: voma, amețeală și chiar atac de inimă, aceste efecte sînt otrăvitoare în special la copii.

BĂUTURILE FIERBINȚI și RECI luate împreună sînt foarte dăunătoare, provoacă colici abdominali și boli de piele.

CARNEA DE PORUMBEL prăjită în ulei de muștar nu trebuie mîncată cu MIERE sau LAPTE, aceasta provoacă defecțiuni arteriale și în special, difterie.

ALIMENTELE PRĂJITE CARE CONȚIN AMIDON sînt foarte dăunătoare pt. sănătate, ele provoacă aciditate și defecțiuni ale sîngelui.

Aceste combinații de alimente sînt considerate periculoase, în general, cineva slab, fără rezistentă, va avea o reacție puternică, în timp ce persoanele care desfășoară o muncă grea, sînt foarte rezistenți fizic și au o digestie bună vor reacționa foarte puțin.

Cantități mici și nu prea frecvente de combinații a acestor alimente, poate să nu provoace nici-o reacție, numai folosirea constantă poate deveni un pericol pentru organism.

Astfel, în stabilirea dietei acești combinații trebuie evitate; aceste alimente trebuiesc mîncate separat.

TABEL GENERAL CU ALIMENTELE CONTRADICTORII:

LAPTELE și ALIMENTELE SĂRATE ÎMPREUNĂ
LAPTELE și PEȘTELE SAU CARNEA "
LAPTELE și FASOLE SOIA SAU LINTE NEAGRĂ "
LAPTELE și RIDICHE, USTUROI SAU BUSUIOC "
CARNE și MIERE, MELASĂ, SUSAN, RIDICHE SAU LINTE NEAGRĂ.
MIERE și ALIMENTE FIERBINȚI SAU BĂUTURI FIERBINȚI.
BĂUTURI RECI SAU FIERBINȚI ÎMPREUNĂ.
PREPARATE PRĂJITE DIN ALIMENTE CU AMIDON ÎN COMPOZIȚIE.

CALITĂȚI ȘI DEFECTE ALE ALIMENTELOR:

GRĂUNȚE:

ORZ:

Orzul are un gust dulce astringent, ușor de digerat și ajută la menținerea echilibrului fizic al sistemului nutritiv și sistemului circulator. De aceea este recomandat în regimul uscat și cel mixt. Consumul excesiv sau zilnic provoacă gaze, deoarece orzul nu este bun pentru sistemul nervos. Are valoare medicală în regimul de lichide pt. febră și indigestie.

PORUMB:

În general porumbul are un gust dulce astringent și este greu de digerat. Este bun pt. persoanele de tip sanguin, deoarece are efect stimulator în sistemele nutritiv și circulator, dar pt. persoanele de tip nervos, totuși acest efect nu este bun. Porumbul verde copt direct în foc sau prăjit poate provoca aciditate și tulburări ale sîngelui. Cea mai bună metodă de preparare este fiert sau floricele și fulgi de porumb.

MEI:
Meiul are gust dulce-astringent și este ușor de digerat. Este bun în dietele uscate și mixte, dar poate provoca gaze și constipație. Valoarea sa nutritivă nu este așa de mare ca a orezului sau grâului.

OVĂZ:
Are gust dulce, greu de digerat și nutritiv. Folosirea constantă poate avea ca urmare defecțiuni urinare.

OREZUL:
Există multe varietăți de orez. În general are gust dulce, este greu de digerat și nutritiv. Orezul este alimentul principal în dieta complexă și mixtă. Orezul vechi de un an sau mai mult nu este așa de greu de digerat. Orezul cafeniu este mai greu de digerat și mai nutritiv decât orezul alb-lucios.
Preparatele făcute din făina de orez sînt greu de digerat. O parte orez la 5 părți apă este cea mai bună metodă de gătit orezul, deoarece folosind mai multă apă decât atât, îl face mai greu digerabil.
Orezul prăjit nu este bun pentru persoanele cu digestie slabă, consumul zilnic va provoca probleme gastrice și aciditate. Orezul copt este f. ușor de digerat și bun în regimul lichid pt. febră, vomă și diaree.

GRÎUL:
Are un gust dulce, este greu de digerat și nutritiv. Are valoare în special în regimul complex și în regimul cu puțin zahăr. Orice aliment făcut cu făină de grâu care sînt prăjite sau coapte ca: pâinea, biscuiții, budincile provoacă aciditate și probleme gastrice. Pâinea neagră este mai grea ca pâinea albă. Ca tonic se recomandă bucăți mici de pâine albă la febră și diaree.

BOABE:

NĂUT:
Năutul are un gust dulce, astringent, ușor de digerat și este nutritiv. În combinație cu grâunțele sînt binefăcătoare în regimul uscat și mixt. Consumul zilnic poate totuși provoca gaze și dureri de stomac, deoarece efectul lor asupra sistemului nervos nu este bun. Năutul prăjit provoacă aciditate și tulburări ale sângelui. Năutul germinativ sau încolțit este bun pt. toți.

FASOLE BOABE MARI:
Fasolea boabe are gust dulce, astringent și este greu de digerat. Este binefăcătoare în dieta uscată și mixtă, dar consumul zilnic provoacă gaze, deranjamente ale ochilor și impotență, aceste efecte negative sînt mai puternice la cei de tip nervos.

LINTE:
Lintea neagră are gust dulce, este greu de digerat și tonică. Are un efect bun asupra sistemului nervos, dar consumul zilnic duce la deranjamente ale sângelui. Este excelentă pt. consum în sezonul de iarnă.

FASOLEA MURG:
Are gust dulce, astringent, este ușor de digerat și nutritivă. Are un efect bun asupra sist. nutritiv și circulator, dar creează gaze. În regimul lichid pt. febră este cea mai bună. Pt. vegetarieni este o sursă de mare valoare nutritivă, dar trebuie preparată ca supă, cu unt. Are mai multă valoare în sezonul de vară.

LINTEA PORTOCALIE:
Are același efect ca fasolea murg cu excepția că îngreunează puțin scaunul.

FASOLEA SOIA:
Are gust dulce, astringent, este greu de digerat, tonică și cu efect dilatator. Pt. persoanele de tip digestiv, are efect bun, dar pt. cei de tip nervos și sanguin consumul regulat nu este bun și are tendința de a crea gaze, diaree și deranjamente ale sîngelui. Fasolea soia prăjită, dacă se consumă zilnic, provoacă aciditate. Pt. a include fasolea soia în regim ca aliment cu mare valoare nutritivă, trebuie să ai o digestie f. bună.

ÎNDRUSAIM - SÎNGELE VOINICULUI:
Are același gust și efect ca năutul, numai că provoacă mai multe gaze. Proaspăt, verde, nu face gaze.
Are valoare medicală în cazurile de ulcer duodenal.

NOTĂ: Toate varietățile de boabe, exceptînd lintea neagră, avînd un gust dulce-astringent, provoacă gaze, în special la cei de tip nervos. De aceea în alimentele preparate din boabe, trebuie să fie unt sau ulei și condimente carminative cu suc de fructe citrice. De asemenea în timpul iernii, boabele nu sînt indicate a se consuma în hrana zilnică. Boabele germinative creează mai puține gaze. Dintre sorturile diferite, cea mai bună pt. consum zilnic este FASOLEA MURG

LEGUME VERZI:

ANGHINAREA:
Are gust dulce, este ușor de digerat și tonică. Are efect bun asupra sistemelor digestiv și circulator. Consumul excesiv provoacă răceală.

RĂDĂCINA DE SCAIETE:
Conține amidon, are gust dulce, este ușor de digerat și nutritivă. Are efect bun în toate sistemele. Este adaosul principal în regimul de lichide pt. febră și diaree. „SAGO" este extras din rădăcina de scaiete.

SPARANGHEL:
Are gust dulce, amar, este ușor de digerat și tonic pt. sistemul nervos. Are de asemenea efect bun în sistemul circulator și în sistemul digestiv. Are valoare medicinală în febră, deranjamente ale sîngelui, cancer și boli nervoase. Cînd este preparat cu ouă, se recomandă ca tonic pt. creier și ochi. Sparanghelul sălbatic are efecte mai puternice.

SFECLA:
Are gust dulce, este greu de digerat și tonică. Are efect bun în sistemul circulator

și sistemul nervos; este bună în dietele mixte și complexe, dar consumul zilnic provoacă răceală și boli urinare.

CASTRAVETELE AMAR:

Are gust amar, este ușor de digerat și face poftă de mîncare. Este bun de inclus în regimul persoanelor de tip digestiv și circulator. Are valoare medicinală în febră, cancer, obezitate și deranjamente sanguine.

VARZA:

Este dulce la gust, greu de digerat, nutritivă și cu efect constrictor în capilare. Este binefăcătoare în dieta complexă pt. persoanele de tip nervos și dietă mixtă pt. cei de tip sanguin. Consumul zilnic provoacă gastrite, răceli și tuse.

MORCOV:

Este greu de digerat, are gust dulce, este tonic. Are efect bun asupra sistemelor nervos și circulator. Sînt binefăcători în hepatite, hemoragii și probleme ale inimii. Pt. digestie optimă, morcovii trebuiesc mestecați bine, altfel provoacă dureri de stomac și diaree.

CHOKO - PATOLA:

Are gust dulce amărui, ușor de digerat și este un purificator al sîngelui. Are efect bun în sist. digestiv și sistem. circulator. Are valoare medicinală în febră, deranjamente sanguine, cancer, tulburări biliare și boli de piele. Frunzele moi ale plantei are același efect.

CONOPIDA:

Are un gust dulce, este greu de digerat, tonică și are efect constrictor în capilare. Este bună în regimul complex pt. persoanele de tip nervos și în regimul mixt pt. cei de tip sanguin. Consumul zilnic poate cauza gastrită, răceală și gaze.

CORIANDRU:

Are gust picant, este ușor de digerat, aromatic refrigerant și carminativ. Ca un condiment nutritiv este bun în toate dietele, dar iarna poate provoca răceală celor de tip nervos.

VÎNĂTĂ:

Are gust dulce, amărui, este ușor de digerat și un ușor laxativ. În general este bună în toate dietele, dar trebuie coaptă și curățată de coajă și apoi stoarsă de zeama din ea. Are valoare medicinală în regimul pt. febră.

CHIMEN:

Planta are gust dulce, este ușor de digerat, carminativă și aromatică. În general este bună în toate dietele. Are valoare medicinală în dezinterie, colită și gaze. Vara este folosită ca aperitiv, pt. pofta de mîncare.

VÎRFURI DE FERIGĂ:

Vîrfurile comestibile au gust dulce, este greu de digerat, răcoritor. Are un puternic efect constrictor în sist. circulator, prin urmare este binefăcător în regimul persoanelor de tip sanguin. Consumul zilnic sau în exces poate provoca gaze și răceli.

FLORI DE PLANTE:

Din acest grup fac parte florile abanosului de munte, bumbacului, lotusului. Au gust dulce, astringent, sînt greu de digerat, constrictoare în capilare și provoacă constipație. Are valoare medicinală în sist. circulator și sist. digestiv. Au valoare dietetică în tulburarea sîngelui, hemoragii și diaree.

USTUROIUL:

Are gust dulce, înțepător, are efect dilatator în capilare, este gras, carminativ și afrodisiac. Are valoare medicinală pt. viermi, boli de piele și tumori abdominale. Consumul zilnic sau excesiv poate provoca hemoragie și dureri de cap. Nu este bun pt. persoanele cu afecțiuni biliare sau de tip sanguin.

PĂSTAIA DE FASOLE CU BOABE MARI:

Sînt mai multe varietăți de păstăi. În general păstăile verzi au valoare dietetică, gustul și efectele sînt aceleași ca fasolea boabe.

DEDEțEL - OKRA - DEGETUL DOAMNEI:

Are gust dulce, este greu de digerat și tonic. Este binefăcător persoanelor de tip nervos și sanguin. Consumul zilnic poate provoca sudație excesivă în sistemul colector.

LĂPTUCA:

Are gust dulce, ușor amărui, este ușor de digerat și bună pt. toți. Este bună în special pt. ochi și are un efect de curățire a corpului. În cazuri de febră, deranjamente ale sîngelui, cancer și tulburări biliare este f. bună și se recomandă a fi menținută în regim.

MENTA - IZMA:

Are gust dulce, amărui, aromatic, ușor de digerat, răcoritor, carminativ. Are efect bun asupra sistemului circulator.

CIUPERCI:

În general sînt dulci la gust, greu de digerat și tonic. Sînt bune în dieta celor de tip sanguin, dar consumul zilnic provoacă boli. Pt. persoanele de tip nervos și digestiv, acest efect negativ este f. puternic, de aceea, se vor prepara cu „tumeric și ghimbir" pt. contracarare. Ciupercile crude provoacă o sudație excesivă în sistemul de canale care poate duce la blocaj și pierderea greutății. Nu se recomandă a fi consumate mai ales iarna.

MUȘTAR VERDE:

Există mai multe varietăți. În general au gust iute, picant, sînt grei de digerat, carminative și cu efect dilatator în capilare. Nu au efect rău în regimul complex sau în cel uscat, dar în regimul mixt pt. persoanele de tip sanguin provoacă constipație. Consumul zilnic cauzează deranjamente ale sîngelui. Are valoare medicinală în regimul pt. alcoolism.

CEAPA:

Are gust iute cînd este crudă, și dulce după ce este gătită. Este greu de digerat, carminativă, și tonică. Are valoare remarcabilă în regimul complex pt. cei de tip nervos. Nu trebuie con-

sumată zilnic de cei de tip digestiv și sanguin, deoarece provoacă o sudație excesivă și blocaj în sistemul colector.

PĂTRUNJEL:

Are gust iute-amărui, aromatic, este ușor de digerat, carminativ și cu efect dilatator în capilare. Este binefăcător sist. nervos și sistemului digestiv. Are valoare medicinală când este vorba de gaze, hemoroizi, diaree și reumatism.

CARTOFUL:

Este dulce la gust, greu de digerat și nutritiv. Pt. persoanele de tip sanguin și digestiv are valoare dietetică, dar pt. cei de tip nervos, consumul excesiv provoacă gaze și diaree. Consumul zilnic nu este bun pt. nimeni deoarece provoacă defecțiuni ale sângelui și boli urinare. Pt. a-l folosi optim, cartoful trebuie mâncat în combinație cu unt sau alte alimente grase.

DOVLEAC - BOSTAN:

Este dulce la gust, ușor de digerat și hrănitor. Este bun în regimul persoanelor de tip sanguin datorită efectului pozitiv în sistemul circulator. Pt. sistemul nervos și digestiv nu este bun și consumul excesiv provoacă urinări frecvente, edem, dureri în articulații, tulburări nervoase. Aceasta din cauza efectului puternic constrictor, slăbește rezistența acestor sisteme. Frunzele noi, verzi, ale dovleacului au același efect.

RIDICHEA:

Are gust iute, înțepător când este crudă și dulce după preparare. Este ușor de digerat și carminativă. Ridichile mici, tinere, sânt recomandabile în regimurile complexe și uscat. Fierte sânt f. binefăcătoare în bolile nervoase și hepatice. Folosirea excesivă a ridichilor în salate poate provoca răceli și tuse. Ridichea nu trebuie consumată împreună cu lapte.

PRAZ:

Are gust iute, este ușor de digerat și carminativ. Este bun pt. cei de tip nervos și digestiv, dar celor de tip sanguin le provoacă tulburări, hemoragii și constipație.

SPANAC:

Are gust dulce, este ușor de digerat și tonic. Are valoare pozitivă în sistemul circulator și digestiv și ajută la curățirea intestinelor. Pt. sistemul nervos nu este așa bun, deoarece deshidratează corpul. Are valoare medicinală în regimurile pt. anemie, constipație, febră, hepatită și afecțiuni ale splinei.

DOVLECEL:

Există mai multe feluri de dovlecei, în general sânt dulci la gust, ușor de digerat, dietetici și cu efect constrictor în capilare. Sânt buni pt. cei de tip sanguin. Consumat zilnic poate produce dureri în articulații, răceli și tulburări nervoase. Efectele negative sânt mai puternice la persoanele de tip digestiv și nervos.

ROȘIA:

Are gust acru, este ușor de digerat și stimulativă pt. organe. Are un efect bun asupra sistemului nervos; nu sânt așa bune pt. sist.

digestiv și circulator. Au valoare dietetică în bolile de inimă, indigestie, alcoolism și boli de nervi. Consumul excesiv poate provoca gută și tulburări ale sîngelui.

NAP:

Este greu de digerat, are un gust dulce înțepător și au efect constructor în capilare. Sînt buni pentru regim mixt, dar consumul zilnic poate produce răceli și tulburări nervoase.

FRUCTE ȘI NUCI:

MIGDALA:

Are gust dulce, și este greu de digerat, grasă și tonică. Sînt folositoare pt. cei care doresc să se îngrașe. Consumul zilnic poate provoca dereglări ale sîngelui și probleme digestive. Au un puternic efect afrodisiac. Sînt bune pt. impotență. Migdalele prăjite creează aciditate și defecțiuni circulatorii. Au valoare medicinală pt. sist. nervos.

MĂRUL:

Are un gust dulce, astringent și puțin acru. Este greu de digerat și stimulativ pt. organe. Este bun ca regim în bolile mintale, bolile de inimă și tuberculoză. Consumul zilnic poate provoca guta și constipație.

CAISA:

Are gust dulce, acrișor. Sînt greu de digerat și tonice. Sînt binefăcătoare sist. nervos, dar nu sînt bune pt. sist. circulator și cel digestiv. Consumul zilnic sau excesiv poate provoca dizenterie și febră. Sîmburii de caisă au același efect ca migdalele.

BANANA:

Sînt mai multe feluri de banane. În general au gust dulce, astringent, sînt greu de digerat și tonice. Sînt fructe bune pt. persoanele de tip digestiv și nervos, deși consumul excesiv duce la inflamarea și îngreunarea stomacului și deasemenea produce constipație. Bananele crude sînt bune pt. diaree cronică, dar bananele prea coapte pot produce defecțiuni sanguine și dizenterie.

CANTALUP. PEPENELE GALBEN:

Este dulce la gust, ușor de digerat și tonic. Are valoare medicinală în cazurile de hepatită, deranjamentele ale sîngelui și constipație. Pt. persoanele de tip nervos, excesul poate provoca gaze, răceli și diaree.

CIREAȘA:

Are gust dulce, este ușor de digerat și tonică. Sînt utile și binefăcătoare pt. persoanele de tip sanguin și nervos, dar consumul zilnic creează probleme urinare și mucozități.

CASTRAVETELE:

Are gust dulce, greu digerabil și diuretic. Este bun în regimul persoanelor de tip digestiv și sanguin, dar celor de tip nervos le poate provoca diaree, colici și crampe. Bun în regimul pt. hepatite, tulburări sanguine și diuretic. Pt. o digestie bună, trebuie să se mestece f. mult.

LĂMÎIA:

Sînt două varietăți de lămîie, dulce și acră. Amîndouă sînt ușor de digerat, carminative și stimulatoare pt. inimă. Are efect bun în sistemul nervos, sist. digestiv și sist. circulator.

NUCA DE COCOS:

Are gust dulce, este greu digerabilă, grasă și tonică. Este excelentă pt. creșterea în greutate persoanelor de tip nervos și digestiv, consumul zilnic excesiv le poate produce răceli. Laptele nucii de cocos este răcoritor și diuretic. Uleiul de nucă de cocos are același efect ca și al nucii.

MĂRUL - BUDINCĂ:

Este dulce la gust, greu de digerat și tonic. Este bun pt. toți, răcoritor pt. minte și corp.

CURMALA:

Are gust dulce, astringent, este greu digerabilă și tonică. Sînt folositoare celora ce doresc să crească în greutate. Consumul zilnic sau excesiv provoacă disuria. În caz de urinări frecvente sînt bune de păstrat în dietă. Are valoare dietetică remarcabilă pt. copiii care fac în pat.

SMOCHINA:

Are gust dulce astringent, este greu digerabilă și tonică. Sînt folositoare pt. creșterea în greutate. Are valoare medicinală, în special în cazurile de deranjamente ale creierului. Consumul zilnic sau în exces provoacă dezinterie.

STRUGURI:

Au gust dulce, sînt greu digerabili, laxativi și tonici. Sînt folositori tuturor. Au valoare medicinală în anemie, alcoolism, tuse, astmă, neuroastenie, hemoragie, febră cronică, tulburări ale vocii și debilitate. Consumul zilnic nu este bun, provoacă boli urinare și scaune moi. Dintre varietățile de struguri, cei mai buni sînt strugurii negrii, mari. Strugurii acri, sînt buni numai pt. indigestie, alcoolism și constipație. Stafidele au aceleași efecte ca strugurii proaspeți.

LĂMÎIA:

Este acră, ușor de digerat, deschide pofta de mîncare și stimulează organele în special al inimii. Este bună în regimul persoanelor de tip nervos. Gustul acru este în unele privințe, diferit decît al acestor fructe citrice, prin aceea că are un efect constrictor în capilare. Din acest motiv, este răcoritoare pt. toți. Are valoare medicinală în diaree, indigestie, greață, lipsa poftei de mîncare, gaze și alcoolism. Este cel mai bun fruct citric pt. a întări rezistența tuturor organelor.

PIERSICA:

Are gust dulce, acrișor, este greu de digerat și tonic. Are efect bun în sist. nervos. Dar consumul zilnic poate provoca dezenterie, persoanelor de tip digestiv și sanguin.

ARAHIDA:

Au gust dulce, se digeră greu, sînt grase și tonice. Sînt folositoare persoanelor de tip nervos. În sistemul digestiv provoacă tuse, răceli, dureri de gît și tulburări sanguine. Alunele prăjite consumate zilnic pot provoca aciditate.

Uleiul sau untul de arahide are acelaşi efect ca arahida.

PARA:
Are gust dulce, acrişor, este uşor de digerat, laxativă, uşor diuretică. Are efecte bune asupra sist. circulator şi nervos. Consumul zilnic sau excesiv poate provoca răceli, diaree şi dureri de stomac.

ANANAS:
Are gust dulce, acrişor, este greu de digerat, deschide pofta de mâncare şi stimulează inima. Are efect bun asupra sist. nervos, de aceea se recomandă în regimul persoanelor de tip nervos. Consumul excesiv sau zilnic provoacă răceli şi febră. Are efecte negative mai accentuate asupra persoanelor de tip digestiv şi sanguin.

PRUNA:
Are gust dulce, acrişor, uşor de digerat, apetisantă şi uşor laxativă. Folositoare în sistemul circulator şi nervos.

ZMEURA:
Are gust dulce astringent, uşor de digerat, diuretică şi cu efect constrictor; bună pt. persoanele de tip sanguin. Sucul de zmeură preparat ca băutură rece este prescris adesea în bolile urinare.

FRUCTUL DE PĂDUCEL:
Are gust dulce-astringent, este greu de digerat şi tonic. Bun pt. oricine. Consumul zilnic poate produce constipaţie şi disurie.

TRESTIA DE ZAHĂR:
În forma sa naturală, neprelucrată, are gust dulce, este greu de digerat şi tonică. Consumul zilnic sau excesiv provoacă boli urinare şi tulburări ale pielii. Vara zahărul brun sau sucul de trestie de zahăr poate fi folosit la prepararea unor băuturi răcoritoare reci, dar trebuie combinată cu piper negru pisat, altfel produce gaze.

LĂMÂIA DULCE:
Are gust dulce, este uşor digerabilă şi purifică sângele. Are efecte bune la oricine deoarece împrospătează mintea şi curăţă intestinele.

NUCA:
Are gust dulce, greu digerabilă, grasă şi tonică. Ajută tuturor la creşterea în greutate, dar consumul zilnic crează probleme digestive şi tulburări biliare.

PEPENE:
Este dulce la gust, uşor digerabil şi diuretic. Răcoreşte organismul şi-l împrospătează mai ales la persoanele de tip sanguin. Are valoare medicinală în defecţiuni circulatorii, hepatite, febră şi infecţii urinare.

CARNE ȘI OUĂ:

VITĂ:
Are gust dulce, este greu digerabilă, grasă și nutritivă. Are efect bun asupra sistemului nervos, dar în sistemul circulator și digestiv poate provoca defecțiuni circulatorii și transpirație excesivă. Are valoare medicinală în malarie, tuse uscată, oboseală, ozenă (miros fetid al nasului) și poftă de mâncare exagerată. Consumul zilnic este foarte dăunător și crează tulburări mintale.

BIVOL:
Are gust dulce, este greu de digerat, grasă și hrănitoare. Este bună pt. a crește în greutate și a-și mări rezistența, dar consumul zilnic este dăunător pt. sistemele circulator și digestiv. Are efect pozitiv numai în sistemul nervos deoarece stimulează relaxarea și provoacă un somn adânc.

PUI:
Este dulce la gust, greu de digerat, gras, tonic, hrănitor și dilatator. Este bun pt. toți care vor să ia în greutate și pt. întărire. Are efect bun asupra sistemului nervos. Pentru persoanele de tip sanguin și digestiv, consumul zilnic nu este bun. Puiul are valoare medicinală în tulburările vocii.

CĂPRIOARA:
Există multe feluri de căprioară, în general c. de căprioară are gust dulce-astringent, este ușor de digerat.

constrictoare și hrănitoare. Este bună pt. persoanele de tip sanguin și digestiv. Consumul zilnic poate provoca tulburări nervoase, deoarece deshidratează corpul.

RAȚA:
Are gust dulce, este greu de digerat, grasă, hrănitoare. Are efect bun asupra sist. nervos. Este bună tuturor pt. a crește în greutate. Consumul zilnic provoacă defecțiuni sanguine.

PEȘTE:
Există multe varietăți de pește. În general peștele are gust dulce, este gras, afrodisiac și hrănitor. Are efect bun în sistemul nervos, dar nu atât de bun pt. sist. digestiv și cel circulator, ca tonic care îngrașă. Peștele este bun pt. toți, dar consumul zilnic produce tulburări sanguine și insomnie. Este interzis să se mănânce pește cu lapte deoarece produce transpirație excesivă în sist. colector al corpului.

CAPRA:
Are gust dulce, nu este atât de greu de digerat, moderat de grasă și hrănitoare, nu provoacă transpirație cum fac celelalte tipuri de carne. Proprietățile fizice ale cărnii de capră sunt f. apropiate de cele ale țesuturilor umane. De aceea este cea mai bună carne pt. proteine în toate regimurile. Are valoare considerabilă în cura de îngrășare. Carnea de capră fiartă este f. grasă, greu de digerat și provoacă transpirație. Supele din carne de capră preparate cu condimente sunt de mare valoare pt. sănătate.

PAPAGAL:

Are gust acru, dulce și astringent este ușor de digerat și tonic. Produce constipație. Are valoare medicinală în tuberculoză.

FAZANUL:

În general are gust dulce, este ușor de digerat și nutritiv. Este bun pt. toți în special în regimul persoanelor de tip digestiv.

PORUMBEL:

Are gust dulce astringent, ușor de digerat, tonic și cu efect constrictor. Are efect bun asupra sist. circulator, dar poate produce constipație. Are valoare medicinală în hemoragii.

PORC:

Are gust dulce, este greu de digerat, grasă, afrodisiac și nutritiv. Are efect bun în sist. nervos, dar la persoanele de tip sanguin și digestiv, poate provoca defecțiuni sanguine și diaree. Are valoare medicinală în bolile urinare. Consumul zilnic nu este bun pt. că provoacă transpirație excesivă.

IEPURE DE CASĂ:

Are gust dulce-astringent, este uscată, cu efect constrictor și hrănitor. Este bun în regimul persoanelor de tip sanguin și digestiv. (poate provoca defecțiuni sanguine și diaree. Are valoare medicinală în bolile uterine. Consumul zilnic nu este bun pt. că provoacă transpirație excesivă.)(Nu) Consumul zilnic creează defecțiuni nervoase. Are valoare dietetică în cazuri de febră și diaree.

OAIE - BERBEC:

Are gust dulce, este grasă, greu de digerat și hrănitoare. Îngrașă și în general nu este bună pt. cei de tip digestiv și nervos. Consumul zilnic produce dureri în articulații.

VRABIA:

Este dulce la gust, ușor de digerat, grasă, tonică și un afrodisiac f. puternic. Este bună pt. toți. Are un efect deosebit de bun asupra sistemului nervos.

TURTURICA:

Este dulce la gust, ușor de digerat, afrodisiac și un tonic pt. creier. Este bun pt. toți. Are valoare medicinală în tuberculoză, defecțiuni ale creierului și bol. de ochi.

ANIMALE ȘI PĂSĂRI RELE ȘI AGRESIVE:

Carnea de corb, vultur, tigru, pisică, șobolan, vulpe, maimuță, șarpe, crocodil, leopard și câine este dulce, greu de digerat, dilatatoare, tonică, și f. hrănitoare. Are valoare medicinală, în special în sistemul nervos, în tuberculoză, diaree cronică, hemoroizi. Consumul excesiv produce mucozități și defecțiuni sanguine.

OUĂ:

Sunt dulci, ușor de digerat, tonice, hrănitoare și afrodisiace. Ouăle fertile asigură energie. Ouăle reci fierte tari produc gaze persoanelor de tip nervos. Au valoare deosebită în hemoptizie, impotență și tuse. La naștere, când încep durerile, 1/2 de ou fertil fiert asigură o extraordinară energie ușurând nașterea. Pot provoca defecțiuni nervoase persoanelor nervoase.

NOTĂ:

Carnea trebuie mîncată fiartă sau pregătită ca supă sau ca mîncare cu mirodenii. Carnea prăjită, friptă, uscată, coaptă nu este bună pt. sănătate, crează constipație, aciditate, pietre la rinichi și vezică biliară, defecțiuni sanguine și o atitudine agresivă. Carnea de la coapsă este mai bună. Pieptul, gîtul, capul, testicolele, piele, rinichi, ficatul și intestinele sînt mult mai greu de digerat. După o perioadă de covalescență, o farfurie de supă de carne este cea mai bună hrană pt. oricine. Carnea albă de pasăre are efecte mai puțin dăunătoare decît carnea roșie a altor animale.

PRODUSE LACTATE:

UNT: este dulce la gust, este ușor de digerat, gras, afrodisiac, hrănitor și un tonic pt. creer. Este bun pt. sistemul nervos. Efectul în sistemul circulației sanguine nu este bun; consumul excesiv provoacă constipație și probleme digestive, precum și mucozități în special în sistemul respirator. Îngrașă.

BRÎNZĂ: În general, brînza este dulce, greu digerabilă, hrănitoare, moderat grasă și afrodisia. Ajută la îngrășare. Se recomandă în special persoanelor de tip digestiv și sanguin. Consumul zilnic provoacă constipație.

SMÎNTÎNA: Este dulce la gust, greu de digerat, grasă, tonică, afrodisiac și hrănitoare. Pentru persoanele de tip nervos, cu putere digestivă mare, se recomandă în regimul de iarnă. Consumul zilnic crează mucozități, diaree și defecțiuni sanguine.

GHEE: Are aceleași efecte ca untul dar nu produce constipație. Are valoare medicinală în cazuri de demență, epilepsie, boli nervoase, impotență, tuberculoză, toxemie și tulburări mintale.

LAPTELE DE BIVOL: Are gust dulce, este greu de digerat, gras, constuctor în capilare și foarte hrănitor. Are valoare medicinală pt. insomnie, cînd se bea simplu, înainte de culcare.

LAPTELE DE CĂMILĂ: Are gust dulce și puțin sărat, se digeră ușor, dilată capilarele, este hrănitor și carminativ. Are valoare medicinală în bolile de nervi, viermi, edem și probleme abdominale. Consumul zilnic nu este bun deoarece produce uscarea corpului sau hemoragie.

LAPTELE DE VACĂ: Este dulce la gust, greu de digerat, gras, contractă capilarele și este foarte hrănitor. Laptele de vacă este bun pt. toți deoarece asigură o viață lungă și o sănătate bună prin aceea că mărește energia vitală.

LAPTELE DE CAPRĂ: Are gust dulce, astringent, se digeră ușor,

contractă capilarele, este f. hrănitor și tonic. Este bun pt. viață lungă și sănătate bună. Are valoare medicinală în regimul pt. hemoragie dizenterie, tuberculoză și tuse. Consumul excesiv provoacă constipație.

LAPTELE DE OAIE:

Are gust dulce, se digeră greu, este gras și dilatator, nu este bun pt. sănătate, provoacă sughit și astmă.

NOTĂ:

Laptele de orice fel trebuie consumat întotdeauna singur, înainte de mese, deoarece multe efecte contradictorii când se bea împreună cu fructe citrice, sare și peste etc (vezi „Alimente contradictorii"). Laptele trebuie fiert numai o dată, altfel devine greu digerabil. Pentru persoanele de tip digestiv, băutul laptelui primăvara provoacă transpirație excesivă și mucozități în sistemul respirator. În acest caz este bine să se fiarbă laptele cu ghimbir sau scorțișoară.

IAURT:

Are gust dulce - acrișor, se digeră ușor, este gras, ajută digestia, este tonic afrodisiac și dilatator. Este bun numai pt. sistemul nervos. În sistemul digestiv și sistemul circulației sanguine, are efecte negative care cauzează defecțiuni sanguine, răceli și constipație; deci nu are valoare dietetică pt. persoanele de tip sanguin și digestiv.

Are valoare medicinală în diaree și stare subponderală. Primăvara și toamna nu se recomandă. Nu trebuie consumat noaptea aceasta provoacă transpirație excesivă și defect. sanguine

ULEI:

ULEIUL DE RICIN:

Are gust dulce, se digeră greu, este laxativ. Are valoare medicinală în cazuri de defecțiuni ale nervilor, tumori uterine, boli de inimă și febră cronică.

ULEIUL DE COCOS:

Are gust dulce, se digeră greu, contractă și este tonic. Îngrașă și în acest scop este bun a fi folosit în toate preparatele de vară. Persoanelor de tip digestiv și nervos, consumul zilnic le poate produce răceli.

ULEI DE IN:

Are gust dulce acrișor, este ușor de digerat și dilată capilarele. Este bun pt. sistemul nervos, dar consumul zilnic produce hemoragie.

ULEI DE MUȘTAR:

Are gust iute, picant, relativ greu de digerat, dilatator și tonic. Are valoare dietetică în prepararea alimentelor grele. Este bun pt. persoanele de tip nervos și digestiv. Nu este atât de bun pt. persoanele de tip sanguin, poate provoca defecțiuni sanguine.

ULEI DE MĂSLINE:

Este dulce, ușor de digerat, ușor laxativ, tonic și bun pt. toți. Când se folosește la gătit, are valoare medicinală în intoxicații, colite, defecțiuni în circulația sângelui.

ULEIUL ȘI UNTUL DE ARAHIDE:

Este dulce, greu de digerat și tonic. Sînt bune numai în regimul persoanelor de tip nervos; persoanelor de tip sanguin și digestiv le provoacă tuse, dureri de gît și defecțiuni sanguine.

ULEIUL DE SUSAN.

Are gust dulce, astringent, este relativ greu de digerat, dilată capilarele și este tonic. Fiind gras este bun pt. sistemul nervos și în special bun pt. piele, dar persoanelor de tip sanguin, le creează defecțiuni sanguine, hemoragii și constipație. În mîncărurile de iarnă, totuși, are valoare pt. fiecare organism.

CONDIMENTE:

ASAFOETIDA:

Este un aromatic puternic, amar, carminativ și apetisant. Previne gazele, fiind un bun condiment pt. supă și alte preparate din fasole.

FOI DE DAFIN:

Este dulce aromatic, carminativ, apetisant și anti-intoxicare cu alimente. Este bun în orice preparat culinar.

PIPER NEGRU:

Are gust iute, înțepător, este digestiv, carminativ și un apetisant. Este bun pt. toți. Are valoare medicinală în cazuri de viermi și mucozități.

NUCȘOARĂ:

Are gust amar-înțepător, cu efect răcoritor, carminativ și digestiv. Este bun de mîncat după mese; aroma sa este plăcută și relaxantă. Este un condiment bun pt. preparatele din fasole și carne. Iarna este bună în mîncarea de legume.

ARDEI IUTE:

Are gust iute, picant, înțepător, este un apetisant puternic și un bun vermicid (anti-viermi). Este un condiment bun pt. persoanele de tip digestiv. Pentru persoanele hepatice și de tip nervos, are un efect rău de dilatare; consumul zilnic sau excesiv poate produce hemoragii, defecțiuni la ochi, slăbiciune și impotență.

SCORȚIȘOARĂ:

Are gust dulce înțepător, cu un efect răcoritor, carminativ și digestiv. Este bun în toate mîncărurile cu legume și carne.

CUIȘOARE:

Este iute, aromatic, carminativ și digestiv. După mese, este bine să se țină în gură deoarece are un plăcut efect mental. Iarna este bun în preparatele de carne.

SEMINȚE DE CORIANDRU:

Are gust picant, înțepător, este aromatic, carminativ și digestiv. Este bun în toate preparatele culinare în special în mîncărurile de carne cu cartofi.

SEMINȚE DE „CUMIN":

Are gust iute-amărui, aromatic, carminativ și digestiv. Bune în toate preparatele culinare. Are un efect foarte bun în sistemul nervos.

SCHINDUF:

Are gust amar, este apetisant. Este un condiment bun pt. mâncările de cartofi și carne.

GHIMBIR:

Are gust picant, iute, este digestiv, carminativ și apetisant. Are valoare medicinală în reumatism, alergie și gaze. Gustul său iute înțepător se schimbă în dulce după digestie acesta produce un efect afrodisiac. Corectează mișcările peristaltice ale intestinului.

TUMERIC:

Este amar, apetisant, se folosește împotriva alterării alimentelor, este un tonic pt. piele. Bun în toate preparatele culinare. Are un efect deosebit de bun în sistemul digestiv.

MIEREA:

După culoare mierea se clasifică în:
- miere albă
- miere brună
- miere de culoarea uleiului
- miere galbenă-deschis.

Dintre acestea mierea de culoarea uleiului și mierea galben-deschis este mai bună.
Mierea este dulce-astringentă la gust, greu de digerat, contractă capilarele și este un purificator al sângelui.
Are valoare medicinală în sistemul sanguin și cel digestiv, dar poate produce gaze și deshidratarea organismului. Iarna, primăvara și în sezoanele ploioase, mierea are o valoare considerabilă pt. sănătate. Este interzis a se lua miere cu băuturi fierbinți sau alimente fierbinți, deoarece căldura poate scoate efectele otrăvitoare latente din polenul florilor, otrăvitoare mai ales din mierea sălbatică.

ALCOOL:

În general orice băutură conținând alcool are un f. puternic efect dilatator în capilare, care crește căldura corpului. Alcoolul este digestiv, carminativ și bineînțeles intoxicant. Are valoare dietetică pt. persoanele de tip nervos și de tip digestiv. Dar persoanelor de tip sanguin alcoolul le poate produce defecțiuni sanguine. Pentru satisfacții mentale și o activitate mai intensă, alcoolul în cantități moderate adecvate nu face rău, dar trebuie luat după mese. Face bine persoanelor de tip nervos și digestiv iarna, primăvara și în sezoanele ploioase.
Gustul și calitățile diferitelor varietăți de alcool diferă în funcție de ingrediente. Băuturile alcoolice fermentate din zahăr sau melasă sunt un tonic pt. inimă și are valoare medicinală în tulburări ale vezicii și rinichilor.
Băuturile alcoolice dulci, făcute din fructe, au valoare medicinală în edem, tuberculoză, tulburări digestive și indigestie.
Băuturile alcoolice făcute din cereale sunt digestive, laxative, stimulează inima, sunt utile persoanelor subponderale. În general, totuși, orice fel de băutură alcoolică consumată în exces va deteriora țesuturile sanguine, ficatul, inima, și în special diminuează energia vitală.
Băuturile alcoolice noi sunt greu de digerat și dăunătoare sănătății. Băuturile alcoolice vechi sunt ușor de digerat, curăță sistemul colector

și sînt bune pt. sănătate. Pentru digestia alcoolului, este esențial ca în dietă să se includă carnea.

OȚET:

Este acru, greu de digerat, deshidratează corpul, curăță intestinele, ajută digestia. Are valoare medicinală în sistemul nervos.

APĂ:

Are gust dulce-astringent, este ușor de digerat, nu este vîscoasă, nu exudează, este tonică și ajută mișcarea alimentelor și a extraselor din alimente prin corp.
Pentru buna digestie a alimentelor, este esențial să se bea apă la masă. În cazuri de tulburări nervoase, astm, tuse și defecțiuni la piept ca hemoptizie, apa trebuie băută în timpul meselor.
Cîntăreții profesionali, profesorii și toți cei care vorbesc tare trebuie să bea apă între mese, altfel apar defecțiuni ale nervilor.
Pentru creșterea în greutate, apa se bea cu alcool după masă. Pentru slăbit, se bea apă cu miere după masă.
În sezonul ploios, apa este greu de digerat, crește transpirația și trebuie fiartă pt. băut.
Toamna, apa de ploaie este ușor de digerat, nu provoacă transpirație și este binefăcătoare sănătății. Iarna apa de ploaie se digeră greu, grasă și tonică. Primăvara, apa de ploaie se digeră ușor, nu provoacă transpirație, este tonică.
Apa de izvor este ușor de digerat și bună pt. sănătate. Apa rîurilor este de obicei greu de digerat și dăunătoare sănătății. Apa pură nu are miros. Dacă are gust sau miros (excepție apa clorată), apa nu este pură și provoacă probleme digestive și viermi intestinali.

TRATAMENT NATURAL

V. POPA

FICAT, VEZICĂ BILIARĂ, RINICHI:

1. DIMINEAȚA pe stomacul gol și SEARA înainte de culcare cîte o cană de ceai din coada calului (1 lingură la 1 l de apă).

2. În cursul zilei 1 1/2 l ceai de urzică (infuzie de plantă la 1 l de apă 1 lingură plantă uscată).

3. Înaintea fiecărei mese se mănîncă cîte o lămîie curățată de coajă și tăiată cubulețe care se opărește într-o cană (timp de 3 săpt. 21 zile × 3 lămîi = 63 lămîi).

4. Între ore 7-11 se consumă sucuri din legume din următoarele rețete:

a)
morcov 226
sfeclă 85
țelină 142
453

b)
morcov 311
sfeclă 85
gulioare 57
453

c)
morcov 283
sfeclă 85
castraveți
sau pătrunjel 85
453

d)
morcov 255
țelină 142
pătrunjel 57
454

e)
morcov 340
pătrunjel 113
453

f)
morcov 283
spanac 170
sau salată
453

Se bea în fiecare zi cîte o rețetă și se repetă timp de 90 de zile cu severitate.

5. ORA 13 – masa de prânz

125 gr. grâu
25 gr. ulei măsline
500 gr. cireșe (iarna compot) sau mere galbene.
25 gr. miere de albine.

6. ORA 19 – masa de seară.

125 gr. grâu
25 gr. ulei măsline.
500 gr. mere ionatane.
25 gr. miere albine.

Se poate consuma câte 1 ou crud pe săptămână sub formă de maioneză cu ulei de măsline și se adaugă la grâul încolțit de la masa de prânz.

7. Baie de plante timp de 90 de zile din 2 în 2 seri – o seară da, una nu).

20 – 30 minute o baie cu infuzie de coada calului (1 pachet de plantă la 2 l apă clocotită care se acoperă în vas și se adaugă la 1/2 cadă apă caldă de 30 - 35 - 40°. Apa în cadă până la coate. Înainte de baie se face un duș pt. igiena corpului care va îndepărta și va deschide porii.

8. Clisma cu ceai din rostopască (1 lingură la 1,5 l apă clocotită infuzie, apoi se răcește la temp. corpului și se face seara înainte de culcare, în seara rămasă liberă de la baia de plante (o seară baie, o seară clismă) timp de 90 zile. Să se rețină apa în intestin timp de 10 minute.

Pentru constipație se bea câte o gură de apă din oră în oră.

Tratamentul durează în prima etapă 90 zile.

TRATAMENT NATURAL
DR. ÎNDREI STOICA TEODORA.

București
Șos. Pantelimon nr. 350 Bl 4 Sc 6
et. 9 ap. 234 – Sector 2
Cod: 73562.

Dr. Gerson și Günter
Cartea „Comorile sănătății"
„Cum să trăim fără să fim bolnavi."

• Cura de sucuri și crudități după Gerson.
• Lucrarea despre Tătăneasă – se consumă proaspătă; frunzele conțin proteine și vit. C, se mănâncă în salată, rădăcina conține
• Băi de abur și băi de apă rece ale lui Khune
• Cura a durat astfel:
  2 luni sucuri și crudități plus țucă
  3 luni crudități.

• Mâncat tot ce era crud:
  - fructe, legume, zarzavaturi
  - semințe de floarea soarelui încolțite conțin Ca
  - grâu încolțit proteine 9% complexul B.
  - mei 3 linguri / zi siliciu și magneziu.

- tărâțe de grâu conțin calciu și vit. E.
- ulei de măsline.
- lapte crud.
- smântână
- gălbenuș de ou crud
- miere

INTERZIS: ZAHĂRUL și PÎINEA ALBĂ.

După terminarea curei se recomandă pîine graham sau neagră.

F. bun sucul de orz verde sau pulberea de suc de orz verde numită BARLEY GREEN sau MAGMA GREEN.

Se mai poate obține din firul de orz verde de înălțime 15-20 mm. Se spală bine și mărunțit cu apă se centrifughează de 2 ori în mixer. Sucul obținut se ține la frigider și se ia diluat cu apă sau suc de mere înainte de masă de dim., prînz și seara cu înghițituri rare.

Totul este să mănînci crud, să nu fie distruse enzimele.

Se va consuma: usturoi, ceapă, mult mărar, pătrunjel verde și tot ce este verde. ESTE INDICAT TOT CEEACE ESTE CRUD, NEFIERT, NECOPT.

Schema de tratament este:

- Cura de sucuri 2 luni
- Cura de crudități 2 luni (pt. cancer și diabet 6 luni pînă la 1 an).
- ceai de tătăneasă 1 Kg / zi.
- frecți de tătăneasă pe locul dureros sau alifie (
- suc de orz verde 3 pahare / zi înainte de mese sau Barlei Green.)
- Cura de ulei 20 min. de 3 ori pe zi.
- propolis
- polen în unele cazuri.
- masaj diferențiat după caz
- băile lui Rhine specifice fiecărui caz
- consult medical complet.
- ceai PAUL D'ARCO scoarța unui copac din Mții Anzi, la noi coajă de stejar sau alun se găsește la Plafar, deasemenea rădăcină de tătăneasă - la Plafar).

Mîncînd crud ENZIMELE - alimentează celulele vii, sănătoase eliminînd pe cele bolnave.

Începînd tratamentul cu crudități boala NU MAI ÎNAINTEAZĂ.

DINCOV:

TOALETA MATINALĂ:

Iată cum îmi încep eu ziua:

1. În cursul nopții se depune pe toată suprafața limbii, un strat alb de toxine, care nu trebuie lăsate să fie reîntoarse în organism. De aceea când mă scol, primul lucru mă spăl pe dinți și îmi curăț limba și cu multă apă caldă îmi clătesc gura până limba devine curată, de culoare roșie.

2. Șapte minute gimnastică cu fereastra deschisă

3. În fiecare dimineață fac duș, încep cu apă caldă și termin cu apă rece. Marți și vineri fac baie în cadă cu transpirație. După baie fac duș cu apă rece. Dușul îl fac zilnic și baie de două ori pe săptămână cu transpirație. Creiem organismului condiții de sănătate.

Afară de aceasta noi știm că organismul folosește la încheieturile oaselor un lichid care se numește sinovial: lichid seros, transparent de culoare gălbuie legat de membranele situate în cavitatea articulațiilor cu scopul de a înlesni alunecarea oaselor unele peste altele, ceeace este util pentru pinioanele din cutia de viteză a mașinilor ca să nu se gripeze, aceeași misiune o are și lichidul sinaxial la articulații.

Dar din cauză că mâncăm carne, mâncare gătită, pâine și în general alimentația regimului carnivor și culinar, este acidă și din această cauză sângele devine gros și circulă foarte greu, iar organismul nu este încărcat suficient cu oxigen, drept urmare apar durerile la încheieturi unde este acest lichid sinaxial îngroșat și întărit, ceeace este secetă pentru pământ, în timpul secetei nimic nu crește și nu se dezvoltă, totul se ofilește și merge prost. Tot așa și cu organismul nostru, dacă nu avem circulația sângelui bună, toată starea organismului merge în declin, nu se realizează nimic bun în favoarea sănătății.

Dacă ne hrănim cu fructe și vegetale crude, ele au săruri minerale de sodiu și potasiu care subțiază sângele, degrevează depunerile și toată zgura depusă în decursul anilor, sângele le antrenează și le elimină prin cele 6 organe de eliminare. Deasemenea cele două băi pe săptămână cu transpirație elimină toxinele și depunerile. În acest fel se obține o purificare totală a organismului. Atunci lichidul sinovial își revine la starea lui normală și atunci ne dispare anchilozarea și scleroza. În locul lor se instalează suplețea, elasticitatea, tinerețea. Deci puteți intra în poezia sănătății depline, renunțând la alimentația regimului carnivor și culinar, înlocuindu-l cu regimul fructifer și vegetal, alimentația ce este preparată de bucătăria solară a naturii.

METODA GRÂULUI ÎNCOLȚIT:

Grâul trebuie să fie din recolta anului în curs. Se cerne print-o sită, se alege de impurități.

JOI (I 21) ORA 6 Se pune 1kg grâu în 5 l apă rece într-un vas de plastic

ORA 14 Se schimbă apa până devine limpede.

ORA 22 idem ora 14.

VINERI (IIª zi) ORA 6⁰⁰ Se transferă într-o strecurătoare de plastic se trece sub jet de apă, se așează un sifon umezit deasupra

ORA 14⁰⁰ } Se repetă operația
ORA 22⁰⁰ } nu se amestecă grâul pentru a nu distruge embrionul.

SÎMBĂTĂ (IIIª zi) ORA 14⁰⁰ Se transferă grâul în sticlă de lapte cu dop de plastic.

Din 1 kg grâu se obține 1,500 kg grâu încolțit, suficient pentru o săptămână.
Dacă ne deplasăm în provincie pe mai mult timp putem consuma numai miez de nucă fără grâu încolțit.
Iată ce ne spune ing. V. Cociu de la Institutul Agronomic din București: consumînd nucă în alimentație folosim un aliment concentrat cu valoare energetică mare.
Analizele chimice arată:

1 kg miez nucă dă: 6364 calorii ceeace echivalează cu:
4 kg. alimente → = 6296 calorii.

- 1 kg pîine = 2500 calorii
- 1 kg pere = 510 "
- 1/2 kg carne = 650 "
- 1/2 kg prune uscate = 1205 "
- 1/2 kg cartofi = 429 "
- 1/2 kg pește = 922 "

Ceeace ridică și mai mult valoarea nucilor în alimentație este bogăția lor în vitamine. Ea conține cele 4 vitamine: B, P, E și A exact ca și bobul de grâu germinat.

Această coincidență arată importanța și necesitatea ridicării consumului de nuci pt. acea categorie de oameni care folosesc în alimentație pîinea albă.
Se știe că procedeele moderne de panificație și morărit lipsesc făina albă de toate vitaminele pe care obișnuit bobul le conține în tegument și embrion.
Grâul încolțit și nuca sînt cu viață, vitamine și elemente organice pe care organismul le asimilează sută la sută, deoarece nu sînt trecute prin foc. Pe cînd pîinea și mîncărurile gătite sînt trecute prin foc sînt lipsite nu numai de vitamine, dar și de viață, astfel încît organismul este lipsit de vigoarea vieții și de sănătate.
Grâul încolțit se poate mînca la o masă: 50, 75, 100 și 125 gr, în funcție de munca prestată și de greutatea corporală.
Se consumă combinat cu miez de nucă, alune, arahide și migdale neprăjite, alături de fructele de sezon. Toate combinațiile se fac sub formă de cremă obținută prin mașină de tocat carne inoxidabilă.
Se poate pune ceapă și usturoi.

CITEVA INDICAȚII:

Iată cum trebuie să folosim toate legumele și fructele în timpul anului: să putem folosi tot ceeace ne dă pământul. Toate în timpul sezonului lor.
Sucul pe care îl facem în fiecare dimineață este alcătuit din: -25% suc de mere ionatane pe care nu-l substituim niciodată.
-25% suc de morcovi deasemeni de neînlocuit.
-25% suc de salată verde care poate fi înlocuită cu: andive, ardei gras verde și roșu, cartofi noi și maturi, castraveți, conopidă, dovleac, fasole verde, gulioare, lobodă, napi, roșii, ridichi de lună și frunze, ridichi de iarnă, sparanghel, ștevie, urzici;
-10% țelină se substituie cu varză albă, bruxelles, chinezească și roșie.

- 10% sfeclă
- 5% păstârnac care se substituie cu pătrunjel verde sau rădăcină, mărar, măcriș, păpădie, busuioc, tarhon, mentă.

Masa de la dejun și cină este alcătuită din:
- grâu încolțit care se substituie cu nucă. Nuca se poate înlocui cu: alune, arahide și sâmburi de migdale toate neprăjite. Toate fructele afară de MĂRUL și PIERSICILE, care sunt rezervate la masa de seară, pt. că ele dau nopți plăcute de odihnă. Toate celelalte fructe le folosim la masa de prânz.

Sunt întrebat de ce recomand ca hrană alimentația să fie folosită sub formă de sucuri și creme.
Răspund: „organismul folosește atâta energie pt. digerarea alimentelor la o masă, cât cheltuiește un om la săparea unui șanț timp de 8 ore. Ori sucurile obținute prin storcătorul electric nu necesită digerarea, ele sunt asimilate în 10-15'.

REȚETA PTR. BOLNAVII DE: ULCER
COLITA
GASTRITĂ.

MICUL DEJUN: între orele 7 – 11.

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
400 gr. suc cartofi	8,40	0,80	6,40	356,00
250 morcovi	3,75	0,75		112,00
100 salată verde	1,90	0,30		
100 varză albă	1,80	0,20		
100 sfeclă roșie	1,30	0,10	9	43,00
50 păstârnac	0,70	0,25	7	36,00
50 miere albine	0.15	–	39,75	163,00
	18,00	2,40	163,85	765,50

DEJUNUL la ora 12^{00}:

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
100 gr. grâu încolțit	25,20	10,00	49,50	389,06
25 miez nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
25 miere albine	0,07	–	19,87	81,50
5 usturoi	0,36	0,01	1,30	6,33
500 fructe de sezon	5,50	1,50	91,50	410,00
	34,79	27,61	166,07	1050,39

CINA la ora 18^{00}

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
100 gr. grâu încolțit	25,20	10,00	49,50	389,06
25 miez nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
25 miere albine	0,07	–	19,87	81,50
10 ceapă	0,37	0,05	2,60	12,75
500 mere dulci	1,50	2,00	84,50	370,00
	30,89	28,15	160,37	1016,81

REȚETĂ PTR. BOLNAVII DE: CANCER SÎNGE TUMORI MALIGNE

MICUL DEJUN: orele 7 - 11:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
400	suc sfeclă roșie	5,20	0,40	36,00	172,00
250	mere renet	0,75	1,00	42,25	185,00
100	salată verde	1,90	0,30	2,90	22,00
100	țelină	1,40	0,30	5,90	33,00
100	varză albă	1,80	0,20	5,80	33,00
50	păpădie.				
		11,05	2,20	92,85	445,00

DEJUNUL: orele 12 - 13:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
25	miez nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
25	miere albină	0,07	–	19,87	81,50
5	usturoi	0,36	0,01	1,30	6,85
500	fructe sezon	3,00	2,50	80,00	365,00
		38,68	31,11	166,94	1103,10

CINA: orele 18 - 19:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
25	miez de nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
25	miere de albină	0,07	–	19,87	81,50.
10	ceapă	0,37	0,05	2,60	12,75
500	pere sau piersici				
		35,69	28,65	87,24	684,00

REȚETĂ PTR. BOLNAVII DE: SCLEROZĂ MULTIPLĂ PARALIZIE INFANTILĂ.

MICUL DEJUN: orele 7 - 11.

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
400	suc de mere ionatane	1,20	1,60	67,60	296,00
250	morcovi	3,75	0,75	22,00	112,50
100	castraveți	1,30	0,20	2,90	19,00
100	țelină	1,40	0,30	5,90	33,00
100	sfeclă roșie	1,30	0,10	9,00	43,00
50	păstârnac.	0,70	0,25	7,50	36,00
		8,65	3,20	114,90	539,50

DEJUNUL: orele 12 - 13

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,80	486,25
25	miez de nucă	3,75	16,10	8,90	163,50
500	fructe sezon (pere)	8,00	2,50	80,00	365,00
5	usturoi	0,30	0,08	1,80	6,85
25	miere de albine	0,07	–	19,87	81,50
		88,60	31,11	166,94	1103,80.

CINA: orele 18 - 19

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit.	31,50	12,50	61,87	486,25
	miez de nucă	3,35	16,10	3,90	163,50
	mere	1,50	2,00	84,50	370,00
	ceapă	0,37	0,05	2,60	12,75
	miere de albine.	0,08	–	19,87	81,50.
		37,20	30,65	172,74	1114,00

REȚETĂ PTR. BOLNAVII DE: FICAT CIROZĂ LICHIDĂ ȘI USCATĂ

MICUL DEJUN: ORELE 7 - 11:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
400 gr.	suc de morcovi	6,00	1,20	35,20	180,00
250	mere ionatane	0,75	1,00	42,25	185,00
100	salată verde	1,90	0,30	2,90	22,00
100	țelină	1,40	0,30	5,90	33,00
100	sfeclă roșie	1,80	0,10	9,00	43,00
50	păpădie	-	-		
50	miere de albine	0.15	-	39,75	63,00
		11,	2,90	135,00	626,00

DEJUN: ORELE 12 - 13:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
500	fructe după sezon	5,50	1,50	91,50	410,00
25	miere albine	0,07	-	19,87	81,50
		37,07	14,00	173,24	977,75

CINĂ: ORELE 18 - 19:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
500	pere sau piersici	1,50	2,00	14,50	370,00
25	miere albine.	0,08	—	19,87	81,50
		33,08	14,50	166,24	937,75

REȚETĂ PTR. BOLNAVII DE: - PIETRE LA RINICHI - LA FICAT - VARICE.

MICUL DEJUN: ORELE 7 - 11:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
250 gr.	suc ridiche iarnă	3,25	0,20	12,25	65,00
250	grepfruit	1,25	0,50	16,25	95,00
250	morcovi	3,75	0,75	2,00	112,50
100	țelină	1,40	0,30	90	33,00
100	sfeclă roșie	1,80	0,10		43,00
50	păpădie		-		
50	miere albină.	0,15	-	39,75	163,00
		11,80	1,90	105,15	511,50

DEJUN: ORELE 12 - 13:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
500	cireșe la discreție	5,50	1,50	61,50.	410,00
25	miere de albine	0,07	-	19,87	81,50.
		37,07	14,00	173,24	977,75

CINĂ: ORELE 18 - 19:

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
125 gr.	grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
500	mere ionatane	4,50	0,50	62,00	280,00
25	miere de albine	0,08	-	19,87	81,50
		36,08	13,00	143,74	847,75

REȚETA PTR. BOLNAVI DE BILI USTARE ȘI PENTRU CEI SĂNĂTOȘI.

MICUL DEJUN : ORELE 7–8 :

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
250 gr.	suc mere	0,75	1,00	42,25	185,00
250	morcov	3,75	0,75	22,00	112,50
250	salată verde	4,75	0,75	7,25	55,00
100	țelină	1,40	0,30	5,90	33,00
100	sfeclă roșie	1,30	0,10	9,00	43,00
50	pătrunjel	0,35	0,40	5,00	26,50

DEJUNUL : ORA 12–13

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
100 gr.	grâu încolțit	25,20	10,00	49,50	389,00
25	miez de nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
500	fructe după sezon (caise)	5,50	0,50	64,50	290,00
5	usturoi	0,30	0,01	1,30	6,25
25	miere albine	0,07		19,87	81,50

CINA : ORA 18–19

		PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
100 gr.	grâu încolțit	25,20			
25	miez nucă	3,75			
500	mere sau piersici	4,50			
25	ceapă	0,37			
25	miere de albine	0,08			

DEZINTOXICARE :

- MASAJ
- BĂI cu 1/2 apă 1/2 oțet mere.
- Introdus în apă până la genunchi și mers pe pietricele de râu într-un vas cu apă.

- 4 ridichi de lună amestecate cu miere se sug încet.
- Comprese cu varză sau ceai de Coada Calului.

RĂCEALĂ.– BRONȘITĂ :

3 cepe tăiate fierte într-un litru apă și 100 gr. zahăr candel sau miere.
Se bea zilnic cu înghițituri rare.

TRATAMENT RINICHI :

6 gr. Coada Calului
2,5 gr. urzică vie
2,5 gr. urzică moartă
3 gr. troscot
2 gr. sunătoare.

Se amestecă, se ia o priză, care se pune într-o cană cu apă fierbinte se lasă 10 minute, se strecoară zațul se pune în 2 căni cu apă și se fierbe 10 minute. Se amestecă ambele compoziții și se bea rece de 3 ori pe zi câte o jumătate de ceașcă neîndulcită.
NU SE BEA MAI MULT DE 21 ZILE.
În timpul tratamentului se interzice cu desăvârșire:

- carnea
- prăjitul
- coptul
- friptul
- arsuri (Cafea, etc).

REȚETĂ PTR. BOLNAVII DE DIABET:

MICUL DEJUN: ORELE 7-11:

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
400 gr. suc fasole verde	8,00	0,80	22,80	132,00
250 mere crețești	0,75	1,00	42,25	185,00
100 țelină	1,40	0,80	5,90	33,00
100 varză Bruxelles	4,00	0,50	7,00	50,00
100 morcov	1,50	0,30	8,80	45,00
50 păpădie				
	15,65	2,90	86,75	445,00

DEJUNUL: ORELE 12-13.

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
100 gr. grâu încolțit	25,20	10,00	49,50	389,00
25 miez nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
500 vișine	6,00	2,50	68,00	325,00
5 usturoi	0,36	0,01	1,30	6,85
	35,31	28,61	122,70	884,35

CINA: ORELE 18 - 19.

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
100 gr. grâu încolțit.	25,20	10,00	49,50	389,00
25 miez de nucă	3,75	16,10	3,50	163,50
500 mere Renet, piersici	1,50	2,00	84,50	370,00
25 ceapă	0,37	0,05	2,60	82,75
	30,82	28,15	140,50	935,25

REȚETĂ PTR. CEI BOLNAVI DE OCHI

MICUL DEJUN: ORELE 7-11:

	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
400 gr. suc andive	7,60	0,40	12,80	88,00
250 morcov	3,75	0,75	22,00	112,50
100 țelină	1,40	0,30	5,90	33,00
100 salată	1,90	0,30	2,90	22,00
100 sfeclă roșie	1,30	0,10	9,00	43,00
50 pătrunjel	0,55	0,40	5,00	26,50
50 miere albine	0,15		39,75	163,00
	16,65	2,25	97,35	488,00

DEJUNUL: ORELE 12:

	PROTEINE	LIPIDE:	GLUCIDE:	CALORII
125 gr. grâu încolțit	31,50	12,50	61,87	486,25
25 miez nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
500 fructe sezon (căpșuni)	4,00	3,00	41,00	215,00
5 usturoi	0,36	0,01	1,30	6,85
25 miere albină	0,07		19,87	81,50
	39,68	31,61	127,94	953,10

CINA: ORELE 18:

	PROTEINE	LIPIDE:	GLUCIDE:	CALORII:
125 gr. grâu încolțit.	31,50	12,50	61,87	486,25
25 miez nucă	3,75	16,10	3,90	163,50
500 mere sau piersici	4,50	0,50	62,00	280,00
25 ceapă	0,37	0,05	2,60	12,75
25 miere albină	0,08		19,87	81,50
	40,20	29,15	150,24	1024,00

TAHICARDIE:

I. În cursul zilei 1/2 l ceai de salvie alternând cu:
1 l " " urzică o zi
1/2 l " " coada calului.
Infuzie timp de 42 zile se consumă.

II. Înainte de culcare: 250 gr. semințe dovleac.
1 cană ceai cimbrișor.

III Masat - la cot
- între degetul mic și inelar.

DETOXIFIERE:

DIMINEAȚA: - clătit gura cu ulei 30 minute.
- 1 lingură cu sare
- 1 lingură mălai
- amestecate cu puțină apă
se clătește prin gură până scârțâie gingia.
Se limpezește cu apă.

- 4 linguri boabe orez înghițite cu
- 1/2 l apă distilată.

PRÎNZ: 100 gr. grâu încolțit
5 linguri sfeclă roșie rase
2 " țelină "
1 " pătrunjel "
2 nuci + 250 gr. mere

ÎNSTILAȚII COL UTERIN:

Cu 4 zile înaintea ciclului
- ceai de coada calului

Cu 3 zile după ciclu
- ceai nalbă de grădină.

PREPARAREA LAPTELUI DE CAPRĂ:

1 lingură de lapte praf de capră
1 l de ceai de mușețel.
250 gr. fulgi de ovăz
zeamă de nucă. (4 nuci pisate peste care se pune apă călduță și se amestecă - iese ulei natural).

DIGESTIE:

2 linguri tărâțe în fiecare dimineață
250 gr. apă distilată
1 linguriță miere.

ACIDITATE:

- salată de varză, morcov (alimente alcaline), deoarece temperează aciditatea.
- înghițirea a 3-4 linguri de boabe de orez cu 1/2 l apă distilată - absoarbe aciditatea.
După 42 zile se diminuează aciditatea.
- nu se mănâncă repede și nervos
- se mestecă bine "ce-i tare se bea, lichidul se mănâncă".

STRESUL ÎN LIMITA DE TOLERANȚĂ:

se menține cînd este omul potrivit la locul potrivit

100 SEMINTE DOVLEAC ≡ 250 GR. CARNE = PROTEINĂ VEGETALĂ NU PROTEINĂ ANIMALĂ

COLITA:

Îmbolnăvirea Colonului ascendent (exces de colibacili).

CAUZE: - mîncat repede
- nutriție incorectă

TRATAMENT: - orez crud
- 1 linguriță înainte de masă boabe muștar
- tărîțe de grîu
- alimente cu multă fibră: țelină, sfeclă roșie - sînt alimente care se ceartă între ele și nu ne disting pe noi.
- decoct din ceai de păpădie: 20 gr în 250 ml apă se fierbe 15 minute se consumă în 4 reprize pe zi cîte 50 gr. Tratament 45 zile.

INSOMNIE:

Se curăță 4 mere de coajă, iar coaja obținută se fierbe în 250 ml apă. Se răcorește, se amestecă cu miere și se bea înainte de culcare.
Se folosește pînă dispare insomnia.

PARAZIȚI INTESTINALI:

Copiii care scrîșnesc din dinți au paraziți.
TRATAMENT: - 20 pînă la 50 semințe de dovleac
- 1 ceașcă de cimbrișor înainte de culcare timp de 21 zile, pauză 7 zile = 3 etape.
Se face cura în fiecare an.

FURUNCULUL:

Este o formă fericită de eliminare a toxinei; dacă nu apare se formează chist.
Se freacă cu ceapă ca să apară, se pune ceapă coaptă ca să colecteze, se aplică frunză de varză sau de pătlagină să extragă infecția.

CONSTIPAȚIA:

Stress peste limita de toleranță.
TRATAMENT: - 1 linguriță varză tocată } dimineața
- 1 " tărîțe de grîu } pe stomac gol
sau:
- 1 linguriță boabe de muștar înainte fiecării mese se înghite cu apă. Cura pînă se consumă 2 kg.

PTR. CURĂȚIREA DE SUBST. CHIMICE A LEGUMELOR

Dacă dorim să le mâncăm în stare crudă se pun legumele în apă cu oțet de seara pînă dimineața. Apoi se spală cu multă apă rece.

TENSIUNE OSCILANTĂ:

Sânge intoxicat.
- sistolica - încărcare cu sânge 14 sept
- diastolica - descărcare jumătate +1

Inima nu se îmbolnăvește, o îmbolnăvește calitatea sângelui ce trece prin ea:

TRATAMENT: 1. rețeta chinezească: tinctura cu usturoi
2. 10 rădăcini pătrunjel cu frunze cu tot

se dau prin mașina de tocat, se fierb într-un litru vin timp de 10 minute, se lasă să se răcească, se amestecă cu 300 gr. miere de salcâm și se ia între mese 2 linguri.

HIPOTIROIDIA:

- Dacă este născut înainte de 15 ale lunii se tamponează cât o monedă de 5 lei UMĂRUL STÂNG și SUBSIOARA DR.

- După 15 ale lunii invers.
Se face până rămâne dimineața pata de iod aplicată seara.

BOLI UTERINE (ALE COLULUI):

Înainte de apariția ciclului cu 4-6 zile spălături vaginale cu ceai de coada calului 2 l apă cu 2 linguri de frunză de coada calului.
După ciclu 4 zile spălături cu nalbă.
În această perioadă se interzice actul sexual.
Pentru cine e la menopauză se și bea două căni (dim. și seara) de ceai de coada cal.

DEREGLĂRI - ZGOMOTE ÎN URECHI:

Datorită sinuzitei cronice netratate.
TRATAMENT: apă sărată 1/2 l tras pe fiecare nară.

ASTM:

TRATAMENT: apă sărată 1/2 l tras pe fiecare nară zilnic.

RADIOACTIVITATEA ŞI CONTAMINAREA RADIOACTIVĂ :

RADIOACTIVITATEA - (încărcarea cu ioni radioactivi) - în aer şi la sol este în scădere deşi norul radioactiv pluteşte la înălţime, după curenţi, într-o direcţie sau alta peste tot globul.

CONTAMINAREA RADIOACTIVĂ, realul fenomen care ne interesează practic se poate petrece cu o serie de ioni radioactivi ca iod 131 (T' înjumătăţire 8 zile).
iod 125 (T' înjumătăţire 30 zile),
apoi într-o măsură mult mai mică Stronţiu (T' → 90 zile)
Cesiu (T' înjumătăţire 30 zile).
şi alte elemente în cantităţi infinitezimale însă.

CONDIŢIILE CONTAMINĂRII RADIOACTIVE sînt dependente de o serie de factori. Cît timp nu plouă solul scade în radioactivitate. Ploaia în cantităţi mici fixează radioactivitatea în sol (după ploaia din 1 V ac. în Bucureşti pămîntul a fost contaminat 4-14 cm în adîncime.) Suportul material al ionilor radioactivi sînt în primul rînd praful, fumul, ceata, norii, ploaia, vîntul, alături de frunze, gazon, pămînt, alimente, toate acestea pot fi contaminate. Laptele provenit de la vacile care au păscut iarbă contaminată prezintă o contaminare de 80-200 ori mai mare decît standard, brînza de oi de 1000 de ori, brînza de vaci de 600 de ori mai mult, iar primele cireşe apărute anul acesta, după spălare, nu au fost găsite contaminate.
Apa potabilă provenită din reţeaua capitalei este corespunzătoare, pt. că de anul trecut din motive de secetă s-au anexat capitalei apa din foraje de mare adîncime (se recunoaşte în unele cartiere fiind mai rece), în plus la Arcuda sînt folosite de mai mult timp filtre de grafit care pot reţine radioactivitatea.

La contaminare cele mai expuse organe sînt: plămînii, tiroida, sistemul osos, sîngele.

Medicamente protectoare recomandate sînt: iodura de potasiu în primele zile și de la caz la caz, vit. C, vit. A, Calciu, polivitamine, consum de citrice și abandonarea fumatului.

CE AVEM DE FĂCUT PTR. EVITAREA CONTAMINĂRII:

1.- renunțarea la îmbrăcămintea cu care am fost surprinși de ploaie și păstrarea ei separat și izolată într-un sac de plastic.

2.- lupta perseverentă împotriva prafului purtător de ioni radioactivi:

= curățatul prafului din casă se face de 3 ori pe zi în zilele cu vînt, iar în zilele calme 1-2 ori

= depuneri abundente de praf radioactiv se află pe încălțăminte și se înlătură prin ștergerea tălpilor pe un molton umed, care va fi des spălat. Operația se repetă ori de cîte ori se revine acasă de afară. Pantofii bine spălați pe tălpi și șterși pe fețe se păstrează într-un loc izolat, eventual pe balcon, în afara apartamentului.

= Hainele de oraș se păstrează separat în vestibul.

= se curăță și se spală ferestrele, geamurile, pervazurile, ușile exterioare cu o cîrpă moale, înmuiată în apă. Se mai recomandă pt. spălat final soluția de citrat de sodiu 1‰, ca substanță chelatoare, care formează complexi organici inofensivi neradioactivi cu substanțele radioactive.

= o bună modalitate de evitare a prafului și de creiere a unei izolări cu exteriorul este prevederea ferestrelor balcoanelor camerelor de baie, cu sită de plastic care va fi spălată frecvent cu furtunul. Sita de plastic fiind electrostatică fixează praful care ulterior poate fi lesne spălat.

= aerisirea se face, dacă nu e vînt, noaptea și dis-de-dimineață. În interior se vor spăla repetat WC, holurile comune, baia.

= în fiecare zi, după revenirea acasă se vor curăța mîinile, apoi corpul, cu jet abundent de apă, terminînd igienizarea cu capul, părul, gura, nasul, ochii. Prosoapele se vor schimba cît de des posibil.

= Se vor uda periodic florile, gazonul, pomii, trotuarul și perimetrul exterior al casei.

= florile se stropesc și ele pt. înlăturarea prafului.

3.- alimentele.

= vegetalele permise sînt cele cultivate în sere (solarii) salată, castravete, ceapă, usturoi, ridichi, dar după ce se vor spăla cel puțin 1/2 oră în jet continuu de apă. Din grădinile neprotejate se vor evita tot ce crește la suprafața solului și în special urzicile care rețin multă radioactivitate.

= Se contraindică consumul de alimente din comerțul stradal, instalate în plin aer liber: înghețată, sirop, covrigi, pateuri. Deasemenea se va evita fumatul pe stradă, parcuri.

= Copiii vor consuma numai lapte praf și vor recurge la vitamine și la aport de citrice (lămîi).

SEMNELE DE AFECTARE GENERALĂ A ORGANISMULUI PRIN BOALA DE IRADIERE: nu s-au produs în nici-o regiune a țării noastre. Evitarea contaminării radioactive rămîne sfatul de principiu pt. a exclude acumularea de ioni radioactivi în organism.

ALTE SFATURI GENERALE:

= nu se recomandă spălatul propriei mașini, pt. evitarea praf.

= copiii vor rămîne cît mai mult în casă și nu se vor juca cu mingea pt. a evita praful.

= femeile gravide se vor feri să stea afară. Mamele cu copii nu se vor plimba în aer liber, mai ales pe vînt, ploaie sau în miezul zilei cînd praful, gazele, circulația generatoarelor de praf, sînt mai intense.

TENSIUNE:

10 rădăcini pătrunjel
1 lingură oțet
1 lingură vin alb

Se trece prin mașina de tocat cu frunză, se fierbe 10 minute, se lasă să se răcească și se amestecă cu 300 gr. miere.
Se ia 2-3 linguri pe zi

LAPTE NATURAL:

1 lingură sămânță floarea soarelui
1 lingură sămânță dovleac
1 linguriță sămânță de cânepă
1 linguriță praf de orez
miezul de la 4 nuci
3 căței de usturoi.
1 l de apă se 1 pum de târâțe, de dimineața până seara = 1/2 l apă
Se pisează și se pune 1/2 l apă caldă 35°.
Se amestecă cu 6 linguri de tărâțe de grâu și pâine neagră.
Se poate folosi apă organică

STĂRI DE SUFOCARE:

30 gr. rădăcină pelin negru.
500 gr. bere
20 gr. odolean.

Se curăță, se taie mărunt, se pune la fiert cu bere și se lasă să dea în clocot 5 minute (într-un vas mai mare căci spumegă).
Se răcește se strecoară și se adaugă odoleanul, se lasă la macerat până a II-a zi.
Se strecoară din nou și se ia o lingură de 3 ori pe zi

IMPURITĂȚI SANGUINE:

200 gr. apă
200 gr. răd. păpădie

Se fierb 10 minute, se răcesc, se împart în patru părți și se bea: dimineața
prânz
seara
înainte de culcare.

Se bea 3-4 luni.
Se bea și ceai de urzici și coada calului.

BOLI DE INIMĂ:

10 tulpini răd. de pătrunjel se trec prin mașina de tocat, se fierb cu 1 lingură oțet, 1 lingură vin alb (de casă) timp de 10 minute.
După ce s-a răcit se strecoară și se amestecă cu 300 gr. miere, se trece printr-un tifon și se pune în frigider, se consumă 2 linguri pe zi înainte de masă.
TRATAMENT CONTINU!
La emoții, schimbări de vreme se bea 2-3 linguri pe zi.

INSOMNIE:

1 lingură oțet de mere
1 lingură miere.

Se amestecă și se consumă

DURERI ÎN GÎT:

- Gargară cu petrol (strecurat prin 3 felii de pîine).
- La suprafață comprese cu vată străvită.

SINUZITĂ:

1 linguriță sare la 1 l apă în fiecare dimineață tras pe nas din soluție.

TENSIUNE MICĂ - ACIDITATE MARE!

ÎNCĂRCĂRI ENERGETICE:

- Somn 40%
- respirație 30%
- nutriție 30%

STRESS:

- rîs
- plîns
- căscat
- oftat
- geamăt

TUSE:

4 cepe cu foile se taie în patru și se fierb într-un litru de apă 10 minute. Se bea toată ziua călduț; se îndulcește cu miere.

SINUZITĂ

I. Se rade hreanul mărunt și se amestecă cu suc de lămâie pt. a se forma un sos subțire.
Se ia o linguriță de două ori pe zi: dimineața și seara. După fiecare doză timp de 30 minute nu se mănîncă și nu se bea nimic.

II. O linguriță muștar boabe la două linguri ulei vegetal, amestecat bine. Se masează fruntea, deasupra ochilor și tîmplele în fiecare zi.

ANEMIA

ALIMENTE RECOMANDATE:
- orez, grîu, secară, fasole, linte, spanac, salată verde, sfeclă, morcovi, cartofi, legume coapte, unt și produse lactate în afară laptelui covăsit, supe de carne, struguri sau stafide, smochine, pepene galben, cireșe, apa se bea la mijlocul mesei, nu înainte și după masă.

ALIMENTE INTERZISE:
- lapte covăsit, fructe acide (lămâie, roșii, ananas, prune, portocale) băuturi alcoolice, produse soia, produse de susan, oțet, cafea, ceai fierbinte, ardei iute, murături, prăjeli fripte, semințe uscate (nuci, grîu, ovăz) alimente contradictorii, lapte cu citrice, lapte cu carne), muncă grea, băi de soare, mersul prin soare, îngrijorarea, frica, neliniștea continuă.

IOTOV

- Măsurarea cîmpului energetic pr. un om sănătos este de 8 m.

- COMPRESE CU ARGILĂ PE PORȚIUNILE CU PROBLEME
Se face o cataplasmă mai mare decît organul pe care se aplică și într-un strat de 2 cm.
Nu se ține mai mult de 3 ore, se folosește o singură dată.

- APĂ CU ARGILĂ de băut de 3 ori pe zi
o linguriță de argilă în 200 ml apă înainte de masă.

MASAJUL: - de 3 ori pe zi masaj pe abdomen cu apă rece (Kuzune).
- masaj la tălpi: - creier
  - plămîni
  - sînge

sînge — creier — plămîn

- de dormit cu capul la NORD.
- presopunctură la meridianele energetice.
- catalizator în mînă (pară → curată)

44 de elemente din tabelul lui Mendeleev sînt în NOI.

- CULORILE:

ROȘU, ORANJ, GALBEN, VERDE, ALBASTRU, INDIGOU, VIOLET

\+ | −





Toate culorile sînt vibrații ce se adună din vibrațiile eterice, se concentrează și dau culoarea.
Seara, nu sînt vibrații (lumină) și nu se văd culorile.
După scăpăratul soarelui, se schimbă polaritatea

PENTRU DEZINTOXICARE:
SUC → APĂ DE CARTOFI → BULION TIP IOTOV:

- 1 kg cartofi cu coajă, spălați bine, tăiați în felii subțiri.
- 1 ceapă tăiată
- 1 praz tăiat sau 5-6 morcovi
- 1/2 legătură țelină frunze
- 1/2 " pătrunjel frunze

Toate se pun în 3 l de apă și fierb o oră la foc slab.
Se bea 2-3 l pe zi → numai apa reziduală.
În primele 3-4 zile există senzația de foame, apoi organismul se obișnuiește.
Cura durează 10-42 zile apoi se trece la:

I zi:
- Dim.: → 1 măr
- Prînz: → puțină salată din 5-6 verdețuri; restul 2-3 l bulion.

II zi:
- Dim.: → 2 mere.
- Prînz: → mai multă salată. mere restul 2-3 l bulion.

III zi:
- Dim.: → 3 mere.
- Prînz: → o salată mai mare. lapte covăsit. 2 mere restul 2-3 l bulion.
- Seara: → salată; o felie de pîine neagră sau un cartof.

IV zi: SE MĂREȘTE DOZA, apoi se intră treptat, treptat în meniu normal.

Cura 42 zile, în 10 zile se slăbește 6 kg.

NU SE MĂNÎNCĂ:
- carne
- zahăr
- făinoase
- pîine albă.

MENIU NORMAL:
- salată din 5-6 verdețuri
- mîncare gătită fără orez și cartofi
- mere
- pîine neagră.

ORDINEA MÎNCĂRILOR:
- Salată numai cu ulei și lămîie.
- mîncare făcută fără orez și cartofi.
- desert: cartofi
  orez
  prinz.

Dacă ordinea este alta "se rupe" digestia, dizaharidele nu se rup.

În măduvă se depun oxalați (ateroscleroza, cei ce nu văd bine, paraliziile).

Organismul se flămînzește de Mn și Si (cca 2-3 luni).
Interzis strict:

- pește apă dulce
- usturoi
- sfeclă roșie
- spanac
- banane
- migdale
- nuci
- ovăz
- fasole albă
- soia
- ciocolată
- ceai chinezesc
- țigări
- mazăre
- pătrunjel
- salată verde
- mure
- afine
- alune
- arahide
- grîu
- secară
- cacao
- cafea
- unt de vacă
- dovleci.

MIEREA SE MĂNÎNCĂ NUMAI PE STOMACUL GOL.
Mierea dacă rămîne cu alte alimente în stomac se alterează.

SALATĂ: varză
morcovi
ceapă
usturoi
frunze de măr, plop, lucernă → primăvară.

STRUGURELE și LUCERNA au rădăcini f. adînci și de aceea au elemente rare

PIERDEREA ENERGIEI:
- gura căscată.
- picior peste picior
- purtatul de inele, brățări, metal

CEAI DE PLANTE:
- agremonia eupatoria - turița mare sau leusteanul muntelui.
- potentilla erecta - sclipeți.
- althae offitinalis - nalbă mare sau nalbă albă.
- astragalus glycyphllus - unghia găii.
- polygonum bistorta - răculeț.
- polygonum hydropiperici - piperul bălții.

Se amestecă în cantități egale.
Infuzie: o lingură la 500 ml apă
Dim. și prinz se bea cîte o 100 gr.
Seara pînă la 19^{00}-20^{00} 300 gr.

MÎNECUȚĂ:

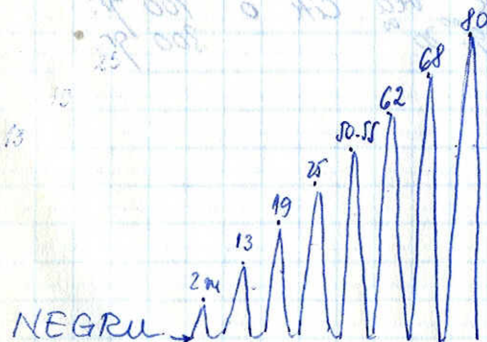
Redobîndirea energiei, încărcare energetică.

- mîna dr. se ține deasupra ombilicului
- mîna stg deasupra mîinii dr.
- coatele cît mai lipite de corp.
- într-o poziție relaxată.

Se face de 3 ori pe zi cîte 1/2 h.
In loc dureros se ține mîinile așezate ca în figura "VINDECĂ"



RADIESTEZIE: 7 zile
culori
cicluri ale omului într-o zi.



TURENNE - Rue de Moscue nr. 6 9 volume
apă, culori, minerale.

10
545

cartonaș cu nr. 545 pus în cele 4 colțuri ale camerei.
Acest nr. anulează nodurile canceroase.
Se pot pune plăci de marmură de 20/20 cm.

Vidul corespunde cifrei 124 și semnului chinezesc

VIU — MORT

Reviste franțuzești în care au apărut materialele despre piramide:

Nr. 49 (402) - 6 decembrie 1985
Nr. 44 (501) - 30 oct. 1987.

RIGLA: - Carbonat de potasiu scoate undele lui Ș
- introdus undele de radiu
LUNGIMEA DE UNDĂ PTR. OM. SĂNĂTOS 8 m.

CEAI RINICHI - FORȚĂ CURATIVĂ

6 g coada calului
2,5 g urzică vie
2,5 g urzică moartă
3 g troscot
2 g sunătoare

Se ia o doză (între degete) și se face infuzie cu apă distilată 10'. Se strecoară zațul și se pune în 2 căni cu apă și se fierbe 10'. Se amestecă ambele lichide și se bea câte o ceașcă cu 1/2 oră înainte de mesele de dimineață și seara înainte de culcare.. În cursul zilei se consumă ceai de salvie

CEAI SALVIE - MĂCEȘ - CIRCULAȚIE

2 lingurițe la 200 g apă clocotită - infuzie 15 minute

Se îndulcește și se bea în 4 reprize pe zi a 50 g pe repriză timp de 30 zile

Se continuă cura încă 30 zile cu 50% din cantitate.

Se face pauză 30 zile timp în care se consumă ceaiul de măceșe

2 linguri de fructe spălate și zdrobite se pun în 0,5 l apă clocotită și se fierb 8-10 minute.

Se bea în 5 reprize pe zi

Ceaiul de salvie consumă grăsimile din sânge

APĂ ORGANICĂ

Morcov, țelină, sfeclă roșie, pătrunjel se spală cu peria, se taie și se pun în apă. Se țin de dimineață până seara. Se strecoară și se bea.

HEMOROIZI

MARIA TREBEN 18, 19, 22, 34, 44, 53, 62, 80, 83

(18) Pentru a combate hemoroizii dureroşi şi nodulii hemoroidali se aplică un terci de plante proaspete, care se face astfel:
Se spală coada calului proaspătă şi se fărâmiţează bine cu mixerul până se face un terci şi se aplică pe un tifon, iar în afara tifonului se pune o folie de plastic şi se lipeşte cu leucoplast.

(22) Ceaiul de coada-şoricelului este un ajutor f. rapid pt. hemoroizii care sângerează. Se bea dimineaţa şi seara câte o ceaşcă, înghiţitură cu înghiţitură.

(34) Muşeţelul este indicat ca tratament intern al hemoroizilor, care pot fi trataţi şi extern cu alifie de muşeţel.

(44) Ceaiul de pedicuţă - planta nu se fierbe ci doar se opăreşte cu apă clocotită.

(53) 30 gr. rostopască împreună cu rădăcina proaspătă se lasă 1-2 ore în 1/2 l vin alb.

(62) Infuzie călduţă cu traista ciobanului. Se fac băi de şezut.

(80) Bitterul suedez - compresele pe hemoroizi, dispar dacă sunt unşi cu acesta.

(83) Se descongestionează hemoroizii şi pe dinăuntru, dacă sunt unşi la început mai des şi sunt muiaţi prin administrarea internă a picăturilor în special înainte de culcare. Extern un mic tampon umed cu picături.

DIABET

MARIA TREBEN: 24, 35, 39, 72, 80, 94

(24) CREŢIŞOARA - 2-3 ceşti pe zi se foloseşte mai ales în OBEZITATE, INSOMNIE, DIABET. Are un efect deosebit de favorabil.

(35) CEAI DE FRUNZE DE NUC se utilizează cu bune rezultate.

(39) 10-15 tulpini pe zi de PĂPĂDIE cură 28 zile (4 săpt.) atât timp cât este înflorită.
Se spală cu flori cu tot, apoi se îndepărtează floarea şi se mestecă încet tulpina.

(72) VÂSCUL influenţează pozitiv funcţionarea întregului SISTEM GLANDULAR şi realizează performanţe excelente în STIMULAREA METABOLISMULUI. În acelaşi timp acţionează şi asupra PANCREASULUI, încât o cură continuă de ceai de vâsc duce la pierderea cauzei apariţiei diabetului.
2 ceşti pe zi una dimineaţa şi alta seara.

(80) IERBURILE SUEDEZE - KRAMKAMPO - vindecă toate supărările provocate de pancreas, aceste picături vindecă pancreasul, sunt recomandate şi în DIABET.
De trei ori pe zi dimineaţa, prânz şi seara câte o linguriţă în apă sau ceai de plante. Comprese timută 4 ore pe pancreas lunar.

(94-96) vezi DIABETUL ZAHARAT.

PENTRU VEZICĂ BILIARĂ

REGLARE FICAT, PANCREAS.

= SILIMARINĂ - cât mai concentrată de la PLAFAR

= DOUĂ LINGURI ULEI MĂSLINE în fiecare dimineață pe stomacul gol așezat pe partea dreaptă cu umărul puțin mai sus.

OBEZITATE - Ana POPA

- TINCTURĂ PĂPĂDIE
- TINCTURĂ AFINE
- TINCTURĂ ANGHINARE

} PLAFAR